இதில் குறித்துள்ள விஷயங்களை ரகஸ்யமாக வைத்திருக்கவும்.

ஹிப்னுடிஸம்.

(HYPNOTISM)

மெஸ்மெரிஸம்

(MESMERISM)

என்னும்

மனோவசிய

இரகசிய சாஸ்திரம்.

இதனை ஆக்கியோர்,

ஸ்வாமி ஸ்ரீவத்ஸர்,

பிரஸிடெண்டு,

ஆரியன் ஸைகிக் இன்ஸ்டிடேட்டு.

சென்னை.

S. S. V. Press Madras.

1917.

Right Registered.)

1-ம் பாடம்.

பர்ஸனல் மாக்னிடிஸம்.

இவ்வுலகில் பிறந்திருக்கும் மானிடரிடத்தில் கடவுளால் அமைக்கப்பட்ட ஒரு சக்தி காணப்படுகின்றது. சிலரிடத்தில் இச்சக்தி அதிக பிரகாசமுள்ளதாயும் அனேகரிடத்தில் மழுங்கி மறைந்து இருக்கின்றது. புராதன சரித்திரங்களை ஆராய்ந்துபார்த்தால் அலெக்ஸாந்தர், நெப்போலியன், வாஷிங்டன், முதலான மேல்நாட்டார்களும் ஆழ்வார்கள், நாயன்மார்கள், சங்கராசாரியார், மத்வாசாரியார், இராமானுஜாசாரியார், ஸ்வாமி விவேகானந்தர் முதலான இந்திய நாட்டு மகான்களும், இச்சக்தியை இன்னதென்றறிந்து இதை நன்கு சாதனம்செய்து, இவற்றின் உதவியால் மனிதர்களை யடக்கிக்கொண்டு அவர்களைத் தங்களிஷ்டம்போல் நடக்கும்படி செய்து கொண்டார்களென்று விளங்குகிறது. இவ்விதம் மனிதரை யடக்கி மனதை சன்மார்க்கத்தில் பிரவேசிக்கச்செய்யும் இச்சக்தியின் முறைகளை பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் கண்டுபிடித்து அதற்கு பர்ஸனல் மாக்னடிசம் என்று பெயர் கொடுத்தார்கள். ஆகையால் இவ்வித தெய்வத்தன்மையுள்ள சக்தியானது எக்காலத்தில் மனிதச்சிருஷ்டி யுண்டாக்கப்பட்டதோ அக்காலத்திலேயே கடவுளால் சிருஷ்டிக்கப்பட்டதென்று நன்கு விளங்குகிறது.

கடவுளால் உண்டாக்கப்பட்ட மிக்க வன்மையுள்ள சக்தி ஒவ்வொன்றும் நம்முடைய கண்களுக்குப் புலப்படுவதில்லை. உதாரணமாக மின்சாரசக்தியை சற்று கவனித்துப்பார்ப்போம். இச்சக்தியால், வீடுகளில் விளக்கேற்றுகிறோம், வெளிச்சத்தை உண்டுபண்ணுகிறோம், காற்றில்லாவிடத்தில் பங்காவை மாட்டி அசையச்செய்து காற்றுடுகிறோம், வண்டிகளை இழுக்கச்செய்கிறோம். அசைக்கக்கூடாத பெரிய மிஷின்களை நடைபெறச் செய்கிறோம். தந்தி சமாசாரங்கள் பேசுகிறோம். ஆனால் மின்சாரம் உலகத்தில் வியாபித்திருப்பதை அறிவோமே அல்லது இவ்விததன்மையுள்ளதென்று சொல்லுவதற்கு அசக்தியுள்ளவரே. பர்ஸனல் மாக்னடிஸமும் மின்சாரத்தைப்போல் கண்களுக்கு புலப்படாத ஒரு சக்தியே இவ்வித பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் அல்லது ஜீவகாந்தி யென்னும் சக்தி உலகத்தில் ஒவ்வொருவரிடத்திலும் இயற்கையாய் அமைந்திருக்கிறது. இச்சக்தியின் உப

யோகத்தால் யாவரும் வெற்றியடையக் கூடுமானதால் இப்புத்தகத்தில் காணப்பட்ட முறைகளைக் கவனமாகப் படித்து இவ்விடம் சொல்லிய வண்ணம் நடந்து வருவீராகில் நீங்களும் இச்சித்தியையடையலாம். எள்ளளவும் சந்தேகமில்லை, இது வுண்மை.

2-ம் பாடம்.

பர்ஸ்னல் மாக்னடிஸத்தின் முக்கிய அம்சங்கள்.

முற்பாடத்தில் ஜீவகாந்த சக்தி எல்லோரிடத்திலும் குடியிருப்பதென்று தெரிவித்தோம். இப்பாடத்தில் இச்சக்தியைக் கண்டுபிடித்த டாக்டர் மேஸ்மரின் கொள்கைகளைக் கூறுவோம். அவைகளாவன:—

"பூமி, கிரகம், ஜீவராசி, ஆகிய இவைகளுக்குள் ஒன்றுக்கும் மற்றொன்றுக்குமிடையில் ஒருவித ஆகிருஷ்ண (ஒன்றையொன்று இழுக்கும் காந்தசக்தி) சக்தியுண்டாயிருக்கிறது.

"இவற்றிற் கிடையில் நடக்கும் ஆகிருஷ்ண சக்தியானது கையால் தொடவாவது கண்ணினற் பார்க்கவாவது முடியாதது. ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றுக்கும் பரவக்கூடியதும், எவ்வகையாலும் கையாடக்கூடாததுமான, நேர்த்தியான ஒரு சத்தியாகும்.

"இந்தச் சக்தியை நாம் உண்டாக்கிக் காட்டலாம், ஆனல், அதை உண்டாக்குவதற்கு யாதொரு சட்டதிட்டமு மேற்படவில்லை.

"ஒன்றுக்கொன் றுண்டாகும் சக்தியானது சமுத்திரத்தில் தோன்றும் அலைபோல் மாரி மாரி வரக்கூடியதாகும்.

"உயிருள்ளளவும் உயிரில்லாதனவுமாகிய ஜீவவர்க்கத்திலும், தாவரவர்க்கத்திலும், தாதுவர்க்கத்திலும் காணப்படும் குணதிய சங்களெல்லாம் அவற்றிலுண்டாகும் காந்தசக்திக் கேற்றதாகும்.

"காந்த ஊசியில் தெற்கு வடக்காய் நிற்கும்படியான சக்தி எங்ஙனம் தொழில் செய்கிறதோ அங்ஙனமே மனிதனுடைய தேகத்

தில் காணப்படும் சக்தியைத் தூண்டிவிட்டால், அது அவனுடைய நரம்புகளின்சென்று உடம்பில் ஒருவகை வேற்றுமையுண்டாகிறது; இக்காரணத்தாற்றான் இதற்கு மனுஷ்யகாந்த மென்றுபெயர்.

"இந்தச் சக்தியானது மின்சாரத்தைப்போல் அவ்வளவு துரிதமாய் ஒரு தேகத்தினின்று மற்றொருதேகத்தில் பாயக்கூடும்; இது பாய்வதற்கு மனிதர்கள் அதிக சமீபத்திலிருக்க வேண்டுமென்பது அவசியமில்லை. இதுவும் ஒளியைப்போல் கண்ணாடி முதலிய பிரகாசமான வஸ்துக்களில் பிரதி பிம்பிக்கிறது; இத்துடன் சப்த அணுக்கள் கலந்தால் அதிக வன்மையுண்டாகும்; மனுஷிய காந்தத்தையழிக்க வல்லதும், அதற்கு நேர்மாறானதுமா யிருக்கும் வேறொரு சக்தியும் ஜீவராசிகளிடத்தில் காணப்படுகின்றது; மனுஷ்ய காந்தத்தின் தன்மை முழுவதையும் அழிக்கவல்ல சக்தி இதற்குண்டு; இதுவும் மனுஷய காந்தத்தைப்போல் உண்டாகக் கூடிய சக்தியே.

"நரம்பைப்பற்றிய வியாதிகளெல்லாம் மனுஷ்ய காந்தத்தால் போக்குதல் முடியும்; அந்த நரம்புகளின் காரணமாய் வேறுஎல்லா வியாதிகளுக்கும் மனுஷ்ய காந்தம் போல் இன்றியமையாதது வேறொன்றுமில்லை.

"மிக்க கடினமான வியாதி யெனினும் அதன் தன்மையை இதன் மூலமாய் அறிந்து கொள்ளலாம்.

ஆகையால் மனுஷ்ய காந்தசக்தி ஒவ்வொருவரிடத்திலு மிருக்கிறதென்றும், அதையடக்கி யாளுங்கால் ஒவ்வொருவரும் தன் மனோ அபிப்பிராயம்போல் தங்கள் காரியங்களில் வெற்றியடையலா மென்றும் நன்குவுணறுக.

3-ம் பாடம்.

பர்ஸ்னல்மாக்னடிஸம்(முன்தொடர்ச்சி)

நமக்கு இவ்வுலகத்தில் முழுஜெயத்தையும் பெறவேண்டுமென்று விருப்பம் உளதாயின் இச்ஜீவகாந்தம் அல்லது மனுஷிய காந்தசக்தியை நன்கு பழகவேண்டும். இவற்றின் பயன் கீழ்வரும் வினக்களுக்கு விடையினல் நமக்கு தெளிவாக விளங்கும்.

(1) ஒருவன் மற்றொருவனை அடக்கியாளுவதை நாம் பார்க்கவில்லையா?

(2) மனிதரை அடக்கி ஆளுந்திரத்தில் சிலர் மிக்க வல்லமையுடையவராகயிருப்பதை நாம் பார்க்கவில்லையா?

(3) சிலர் நமக்கு கீழ்படிந்து நடப்பதையும் மற்றுஞ் சிலருக்கு நாமே கீழ்படிந்து நடப்பதற்கும் காரணம் என்ன?

(4) சிலர்வாக்கு நயத்தாலும், தேகநடிப்பாலும், பட்க்ஷமான பார்வையினாலும் மனிதர்களை வசப்படுத்துவதை நாம் பார்க்கவில்லையா? இதற்கெல்லாம் காரணமெனக் கேட்பீருகில், இப்படிப் பட்டமனிதர்கள் தங்களிடத்தில் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் மனுஷிய காந்தசக்தியின் துறையை இன்னதென்று அறியாமற் போனாலும், இவற்றின் சக்தியினாலே இவ்வற்புதகாரியங்களைச் செய்கிறார்களென்று நாம் உறுதியாய்ச் சொல்லுவோம். இக்காந்தசக்தி இன்னதென்றறியாத ஒருவன் இவ்வளவு நன்மை பெறுவானாகில், இவற்றில் முழுநம்பிக்கையும், முழுத்தேர்ச்சியுள்ள ஒருவன் செய்யக் கூடாத விஷயம் உலகத்தில் ஏதேனுமுண்டோ?

ஆகையால் இச்சக்தியை இன்னதென்றறிந்து இவற்றில் தேர்ச்சியடைவது நமக்கு அவசியமாகும். இங்கு ஜெயமடையாவிட்டால் நம்முடைய வாழ்நாளெல்லாம் வீணாகி பூமிக்குப்பாரமாகவும் ஜனத்தொகையை அதிகப்படுத்தி சிலநாட்கள் இப்பூமியில் வாழ்ந்து பிறகு மூட்டைப்பூச்சிபோல் மடிகின்றோம். மனிதர்காள்! உங்களிடத்தில் இவ்வுலகத்தில் வெற்றி யடைவதற்கு முக்கியசாதனமிருக்கும்பொழுது, இவற்றை நன்றாகக்கற்று, விருத்திசெய்து ஏன் நீங்கள் ஜெயம்பெறக்கூடாது!

4-ம் பாடம்.

மானஸ தத்துவம்.

முன்பாடத்தில் ஜீவகாந்தி மனிதர்களெல்லாரிட மிருக்கின்றதென்று தெரிவித்தோம். இப்பாடத்தில் ஜீவகாந்த சக்தியை விருத்திசெய்ய முக்கிய அம்சங்களைக்கூறுவோம்.

"ஒருவன் தன் மனதைச் சரியானமார்க்கத்தில் பிரவேசிக்கச் செய்து, அதைத் தன்வசமாக்கிக்கொண்டால் அவனுக்கு உடம்பில் புடமிட்ட பொன்போல் ஒருவகை நயமுண்டாகி நல்ல தேஜசும், ஆயுள் விருத்தியும், சாந்தமும், கோபத்தை அடக்குஞ் சக்தியும் நோயின்மையுமாகிய நன்மைகளெல்லாம் வந்தடைகின்றன; அவன் தன் தேகத்தைமட்டும் பிணிவாய் அகப்படாமல் விலக்கிக்கொள்வதோடு அயலார் பிணியையும், துர்க்குணங்களையும் போக்கும் ஆற்றலுடையவனாகின்றான்; அவனைக்கண்டால் ஏனையோருக்கு ஒருவித அச்சமும், மரியாதையுமுண்டாகும், அவனால் சாதிக்கமுடியாத காரியமே உலகத்திலில்லை: வியாதியைப்போக்குவான், இன்பம் விளைவிப்பான், மறைவில் நடக்குங்கருமங்களைப் புலப்படச்செய்வான், அவன்பால் தெய்வத்தன்மை யுண்டென யாரும் பிரமிக்கத்தக்கதாயிருக்கும்."

மனுஷியசரீரம், ஜீவன், மூளை, நரம்பு, எலும்பு, சதை, ரத்தம் இவைகளால் அமைக்கப்பட்டிருப்பது நமக்கு நன்றாகத் தெரிந்த விஷயம். இவைகள் ஒன்றுக்கொன்று சம்மந்தமுள்ளவை. இவைகளில் ஜீவனும், மூளையுமே, முக்கியமானது. முன்பாடத்தில் சொல்லிய மனுஷியகாந்த மென்ற மின்சாரத்துக்கொப்பிட்ட ஜீவகாந்த சக்தி மனிதனின் மூளையிலிருந்தும், நரம்புகளிலிருந்தும் உண்டாகின்றது. ஜீவகாந்த சக்தி ஒரு தேகத்திலிருந்து மற்றொரு தேகத்திற்குத் தாவிச் செல்லும் இயற்கையுள்ளது. ஜீவகாந்த சக்தியிலிருந்து தேஜஸ் என்னும் ஜோதி வெளியாகின்றது. உலகத்திலுள்ள எல்லா வஸ்துக்களுக்கும் ஜீவராசிகளுக்கும் இச்ஜோதியே மூல வஸ்துவாகும். இத்தேஜஸ் என்னும் ஒளி மானிட சரீரத்திலிருந்து சூரியன் கிரகணங்கள்போல் தன் யெதிரிலுள்ள எல்லா வஸ்துக்களிலும் பரவுகின்றது.

ஜீவகாந்தி சக்தியை வசீகரம் செய்தவர்கள் உலகத்தில் மென்மேலும் ஜெயம்பெறுகிறார்கள். வசீகரம், மனதைச் சேர்ந்ததென்றும், நரம்பைச்சேர்ந்ததென்றும் தேகத்தைச் சேர்ந்ததென்றும் மூன்று வகைப்படும்.

உலகத்தில் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட வஸ்துக்களெல்லாம் ஓர்விதக் காந்தகவர்ச்சி யென்ற ஆகிர்ஷண சக்தியால் (Law of Attraction) ஆளப்பட்டு வருகின்றன. பூமியிலிருந்து ஆகாயத்தில் எரியப்பட்ட

ஒரு சிறுகற்துண்டை மறுபடியும் பூமி தன்னிடத்திற்கு இழுத்துக் கொள்ளுவது ஆகிருஷ்ண சக்திக்கு உதாரணமாகும்.

மனிதனுடைய சரீரத்தில் மூளையே முக்கியமென்று சொன்னோம். மூளையிலிருந்து கழுத்துவரையில் பன்னிரண்டு இணை நரம்புகள் ஒவ்வொருபாகத்திலும் ஒவ்வொன்றாக இடவல பக்கங்களில் காணப்படுகின்றன. இவற்றுள் 10-வது நரம்புபருத்து சிரசிலிருந்து கண்டம் வழியாக மார்பிலும், வயற்றிலும், பேச்சுண்டாகுங்கருவியிலும், நுரை யீரலிலும், உள்ளிருதயம், பெருங்குடல், ஈரல் முதலிய கருவிகளில் பிரவேசிக்கின்றது. இந் நரம்பிற்கு விசுத்தியென்று பெயர். நம்முடைய விருப்பங்கள் ஒவ்வொன்றும் இந் நரம்பின் வழியாக மூளையில் சென்று இவ்விடமிருந்து துப்பாக்கிக் குண்டு போல் மிக்க வேகத்துடன் வெளிப்பட்டு உலகமெங்கும் வியாபித்திருக்கும் ஆகாயமென்ற மாயாணுக்களில் (Ether) பாய்ந்து இவ்வணுக்களின் அசைவினால் அநேகமாயிரம் ஆகாய அலைகளுண்டாகி எண்ணங்கள் என்ற நுண்ணிய ரூபமடைந்து சக்தி ரூபமாகவே மாயாணுக்களைத் தள்ளிக்கொண்டு நீ கோரிய மற்றொரு மனிதன் மூளைக்கு முன்னோக்கிச்சென்று அவற்றில்தாக்கி உன் எண்ணங்களை அவன் மனதில் பதிப்பிக்கின்றன. இவ்விதமாகத்தான் ஒரு மனதிலிருந்து மற்றொரு மனதிற்கு எண்ணங்கள் தாவுகின்றன வென்று நன்றாய் அறிந்துகொள். மேல்நாட்டில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இப்பொழுது உலகமெங்கும் நடைபெறும் மார்க்கோனியின் கம்பியில்லாத தந்தியின் ரகசியமும் இதுவே.

"உன் விருப்பமே உன் காரியங்களுக்கெல்லாம் மூலாதாரம். விருப்பம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிக உறுதியுள்ளதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு வலுவடைந்து பிறர் மூளையில் போய்த்தாக்கும். உன் தேகத்தில் காணப்படும் ஜீவகாந்த சக்தியை உன் விருப்ப சக்திக்கிணங்கத் தூண்டிவிட்டால், அது உன் அவயவங்களிலுள்ள நரம்புகளிலெல்லாம் தாக்கி உன் தேகமுழுவதும் ஜீவகாந்தி சக்தி ஜ்வலிப்பதுடன் நீ விரும்பிய மனதிடம் சென்று அதை உன்வசப்படுத்தும். இச்சக்தியை ஒருவர் மனதிடம் தாக்கும்போது நீ கோரிய காரியத்திற்குறிய மந்திர வசனங்களையும்; அத்துடன் பிரயோகம் செய்தால், உன்காரியம் ஜெயமாகும்."

5-ம் பாடம்.

ஜீவகாந்தம் முக்கிய சாதனங்கள். நம் மெல்லாரிடத்திலும் ஜீவ காந்த சக்தி இயற்கையில் அமைந்துள்ள உண்மையைத் தெரிந்து கொண்டோம். இப்பொழுது இதை விருத்திசெய்ய முக்கிய சாதனங்களை ஆராய்ச்சி செய்வோம்.

நம்பிக்கை பூமியில் உள்ளதை இல்லையென்றும் இல்லாததை உள்ளதாகவும், ஒன்றை வேறொன்றாகவும் உனக்குத் தோன்றுவது உன் நம்பிக்கையே காரணமாகும். "வைத்தியம், மந்திரம், வேதாந்தம், யோகம், தவம் முதலிய மார்க்கங்களெல்லாவற்றிற்கும் நம்பிக்கையே மூலபலமாம். வைத்தியனுக்கு உறுதியான நம்பிக்கை வேண்டுமென்பதற்கு ஒரு உதாரணம் கூறுவோம்; ஒவ்வொரு குடும்பத்தினருக்கும் ஒவ்வொருவைத்தியன் பால்ராசி யுண்டென்று நம்மவர் சொல்லிக்கொள்ளுவதுண்டு. ஒரு வைத்தியனை மெய்யனென்றும், வல்லமைசாலி யென்றும், நம்புவதுதான் அம்மருந்து எப்பிணியையும் நீக்குதற்குக் காரணம். ஆதலின், எவன் உண்மையான வைத்தியனென்று நாம் நம்புகிறோமோ அவனிடத்திலேயே வைத்தியம் செய்துகொள்ளவேண்டும். ஒரு வைத்தியன் ஒரே மருந்தை இரண்டுவியாதியஸ்தருக்குக் கொடுக்கின்றான், ஒருவன்சொஸ்தமடைகிறான்; மற்றவன் அம்மருந்தால் ஒரு சுகமும் பெறுவதாகத் தோற்றவில்லை. இதற்குக் காரணமென்ன? நம்பிக்கை."

உனக்கே உன்மீது நம்பிக்கை யில்லாவிட்டால் பிறர் நம்பிக்கையை நீ விரும்பவது உனக்கு மிக துர்லபமாகும். ஆகையால் உனக்கு தன்னம்பிக்கை மிக்க ஆவசியம். தன்னம்பிக்கையால் தைரியமுண்டாகும். அவநம்பிக்கையால் அச்சமும் திகிலுமுண்டாகி உன் தேஜஸு குறைபடும். ஆகையால் தன்னம்பிக்கையை எல்லோரும் கைகொள்ளவேண்டும்.

6-ம் பாடம்.

திடச்சித்தம்.

ஜீவகாந்த சக்தியை விருத்தி செய்வதற்கு திடச்சித்தம் இரண்டாவது முக்கிய சாதகமாகும்.

திடச்சித்தமென்றாலென்ன? உன்னுடைய விருப்பங்கள் உனக்குத் தெரியாமல் மிகவும் அதிகரித்து நீ கோரிய காரியங்களை யாதொரு இடையூறில்லாமல் சம்பூர்ணம் செய்யும்பொருட்டு மிக்க வல்லமையோடும், விடா முயர்ச்சியோடும். ஊக்கத்தோடும் பிரயோகம் செய்யும் பிரயத்தனங்களுக்குத் திடச்சித்தமென்று பெயர். இப்புத்தகத்தில் கண்டிருக்கும் முறைகளைச் செய்யப் பழகுமுன் திடச்சித்தம் பயிர்ச்சிசெய்யக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். சிறிது உறுதியோடு திடச்சித்தத்தில் இலகுவில் வெற்றியடையலாம். இவற்றில் வெற்றியடைந்தால்பின்வரும்ஹிப்னுடிஸம்,மெஸ்மெரிஸம், மானஸ்தந்தி முதலான சாஸ்திரங்களில் இலகுவில் ஜெயமடையக்கூடிய சக்தி யுண்டாகும்.

"திடச்சித்தத்தாற்றான் நெப்போலியனும் கோடிக் கணக்கான தரணிகளை அடக்கியாண்டார். வங்காளத்திலுள்ள சுரேந்திரநாத் பானர்ஜீயும் தம்வாக்கு சாதுரியத்தால் ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்களை வசப்படுத்துவதெல்லாம் மனவுறுதியாற்றான். தெய்வ பக்திக்காக மதச்சண்டைகளில் உயிரைத் திரணமாக மதித்த வீர புருஷர்களின் செய்கையும் மனவுறுதியால் நிகழ்வதே."

நாம் திடச்சித்தத்தால் எண்ணும்பொழுதெல்லாம் நன்மையும், பிறருக்கு இன்பத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய எண்ணங்களில் திடச்சித்தத்தைச் செலுத்தலாமேயொழிய தீய எண்ணங்களில் பிரரேபணை செய்தால் நமக்கே தீங்குவிளையும், நண்பர்களே! இந்த விஷயத்தை மனதில் கெட்டியாய் அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

7-ம் பாடம்.

திடசித்தப்பயிற்சி.

திடச்சித்தத்தை விருத்திபண்ணுவதற்கு அநேகமுறைகளுண்டு "காவியங்களைப்படிப்பது அவற்றுள் ஒன்று: காவியங்களிற் காணப்படும் சிறந்த வாக்கியங்களை அடிக்கடி மனனஞ்செய்து நமக்கும் அத்தகையபௌருஷம் உண்டாக்கும்படி செய்துகொள்ளவேண்டும். பெரியோர்களின் ஜீவிய சரித்திரங்களைக் கற்று அத்தகைய பெருங்

தன்மை அடைந்ததன் காரணத்தை ஊகிக்க முயலவேண்டும். பிறகு நாமும் அவர்களைப்போல் நல்ல மனிதர்களாவதற்குரிய குணதியசங்களைச் செய்து வரவேண்டும். தன்னடக்கமும், சுயஞானமும் தாமே வந்தடையும். நாம் எந்தக்காரியத்தைச் செய்ய முயன்றாலும், அது எவ்வளவு பாரதூரமாயினும், "நான் செய்வேன் என்றால் செய்யமுடியும்." என்னும் மந்திரங்களையே சதா உச்சரித்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் நம்முடைய முழு கவனத்தையும் செலுத்த வேண்டும். இடையிலுண்டாகும் கஷ்ட நஷ்டங்களை எல்லாம் சவனம் செய்யாமல் நம்முடைய கோரிக்கையின் ஜயத்தையே கருதவேண்டும். கோபம், அகம்பாவம், அலட்சியம், சோம்பேறித்தனம் முதலிய இரஜோதமோ குணங்களை நீக்கி சாத்மீக குணத்தையடைய முயலவேண்டும். நம்முடைய தீக்குணங்களை நீக்குவதற்கு கீழ்வரும் அப்பியாசத்தை நமக்கு கால அவகாசம் கிடைத்தபோது செய்துவந்தால் இத்துர்குணங்கள் நீங்கி மனவலிமை விருத்தியடைகிறது.

அப்பியாசம்.

ஏகாந்தமான ஓர் அறைக்குள் சென்று படுக்கையிலாவது அல்லது வசதியான நாற்காலியிலாவது சாந்தமாயிருந்துகொண்டு உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரையிலுள்ள தசை நரம்புகளையும், அவைகளுக்கு சம்பந்தமுள்ள அங்கங்களையும் ஜீவனில்லாத சரீரம்போல் தளர்ச்சியடையச் செய்துகொள்ளவேண்டும். பிறகு வஸ்திரங்களைத் தளர்த்திக்கொண்டு வலநாசியை அழுத்தி இடநாசியால் பிராண வாயுவை மிருதுவாக உள்ளுக்கிழுத்து கூடியவரை பிராண வாயுவை நிறுத்திவைத்துபிற்பாடுவலநாசியால்மிருதுவாகவெளிவிடவேண்டும். இங்ஙன சில நிமிஷங்கள் செய்தால் உன் சரீரத்தில் ஒருவகை சாந்தியையும், அமைதியையும் காணலாம். இந் நிலையில் மனதை அடக்கி கண்களை மூடிக்கொண்டு நமக்கு வேண்டிய மந்திரவசனங்களை தியானித்தால் நம்மால் விரும்பப்பட்ட காரியத்தில் சித்திபெறலாம். ஒருவன் தீய குணமான கோபத்தை நீக்க விரும்பினால், இவ்வித சாந்த நிலமையை அடைந்து, "நான் கோபத்தை விட்டுவிட்டேன், என்னைக் கோபம் தீண்டாது." என்று, பலமுறை உச்சரித்தால்.

இவன் கோபத்தை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டுவிடுவான். இவ்வித சாந்த நிலை அடைவது முதலில் சொல்ப கஷ்டமாயிருந்தாலும் அப்பியாசத்தால் சித்திக்கலாம். ஆகையால் இவ்வப்பியாசம் முக்கியமாகும்.

8-ம் பாடம்.

திடச்சித்த பயிர்ச்சி அப்பியாசங்கள்.

முன்பாடத்தில் சொல்லிய அப்பியாசத்தைப்பழகுவதினால் ஒருவன் சாந்த நிலையை அடையலாம். ஹிப்னடிஸ சாஸ்திரத்தில் வெற்றிபெற விரும்புகிற ஒவ்வொரு மாணாக்கனும் கீழே சொல்லப்பட்ட அப்பியாசங்களை ஜாக்கிரதையுடன் பழக்கஞ் செய்யவேண்டும். இவ்வப்பியாசங்களைப் பழகுவதினால் ஏகாக்ரசித்தி நிலையடையலாம். உன் மனோசக்தி உன் இஷ்டம்போல் விருத்தியாகி உன் மனவுறுதி மேன்மேலும் அதிக உன்னித நிலைமையடையும். ஹிப்னடிஸ சாஸ்திரம் அநேகமாய் திடச்சித்தத்தில் சார்ந்திருப்பதினால் மனதை திடச் சித்தத்திற்குள்ளாக்கினால் மட்டும் ஜெயமுண்டாகும். ஆகையால் பின்வரும் அப்பியாசங்களை கவனத்துடன் அப்பியாசிக்கவேண்டும்.

1-வது அப்பியாசம்.

பௌர்ணமி கழிந்த 48-மணி நேரம் பிற்பாடு, ஓர் இருட்டு அரையில் சென்று ஒரேவஸ்துவின்பேரில் (உதாரணமாக ஒரு படத்தின்பேரில்) உன் மனதை, நிலைநாட்டு. வேறு யாதொரு எண்ணத்தையும் உன் மனதில் பிரவேசிக்க இடம் கொடுக்கவேண்டாம். முதல் முதல் உன் எண்ணமானது அநேக வஸ்துக்களின்பேரில் பிரவேசிக்கலாம் ஆனால் நீடித்த அப்பியாசத்தினாலும் வைராக்கியத்தினாலும் இதில் சித்திக்கவேண்டும். ஒரே வஸ்துவின்பேரில் மனதை வெகுநேரம் நிலைநிறுத்தக்கூடிய நிலைமையை அடையலாம். இவ்வப்பியாசத்தை மாணாக்கர் இடைவிடாமல் ஐந்து இரவு ஒருமணிநேரம் பழக்கம் செய்யவேண்டும்.

2-வது அப்பியாசம்.

12-சிறிய கற்றுண்டுகளை பொருக்கி இடது கையில் வைத்துக்கொள். இவற்றில் ஒன்றை வலதுகையின் விரல்களால் எடுத்து

கண்களுக்கு முன்பாக ஒரு அடிதூரத்தில் பிடித்துக்கொண்டு, உன் மனதை இக்கல்லின்பேரில் செலுத்து. இதர எண்ணங்களில் ஒன்றும் உன் கவனத்தைச் செலுத்தாதே. ஒரு நிமிஷம் சென்றபிறகு இக் கல்லைக் கீழேயெறிந்துவிட்டு இடதுகையிலிருக்கும் வேறு ஒருகல்லை எடுத்து மேற்சொல்லியதுபோல் உன் கவனத்தைச் செலுத்து. இவ்விதம் 12-கல்லுகளையும் முடித்தவுடன், மறுபடியும் எல்லாவற்றையும் பொருக்கி இம்மாதிரியாகவே நாள் ஒன்றுக்கு ஒருமணி நேரம் அப்பியாசிக்கவேண்டும்

3-வது அப்பியாசம்.

வானம் நிர்மலமாயும் மேக சஞ்சாரங்கள் இல்லாமலிருக்கும் பொழுது, ஒவ்வொரு மாலையிலும் காற்றோட்டமுள்ள இடத்திற்குப் போய் ஆகாயத்தில் ஓர் சுற்றளவிற்குள்ளிருக்கும் நக்ஷத்திரங்களை கூடியமட்டும் துகையிட முயர்ச்சிசெய். நக்ஷத்திரங்களை எண்ணும் பொழுது மனதை சஞ்சலியாமல் உன் முழு கவனத்தையும் இவ்வப்பியாசத்தில் செலுத்து. எவ்வளவு அதிக நக்ஷத்திரங்களை துகையிட வல்லமையுள்ளவனாகிறாயோ அவ்வளவு உன் திடச்சித்தியை விருத்தி செய்கிறாய்.

4-வது அப்பியாசம்.

நதி அல்லது ஏரிக்கரையில் சென்று ஒரு பக்கத்திலுட்கார்ந்து கொண்டு உன் முன்பாக ஒரு கெஜ சதுரத்திற்கு ஈரமணலை விரித்து மணலின்பேரில் உனக்குத் தெரியக்கூடிய ஓர் சித்திரம் எழுதி, அச் சித்திரத்தின் பேரில் உன் யெல்லாக்கவனத்தையும் செலுத்து. மனதை இச்சித்திரத்தின் பேரில் நிலைநாட்டி இதர எண்ணங்களை உன்மனதிலிருந்து துரத்திவிடு. இவ்விதம் ஒவ்வொரு மாலையும் ஒரு மணி நேரம் அப்பியாசம் செய்யவேண்டும்.

5-வது அப்பியாசம்.

அருகாமையுள்ள பட்டணத்தில் வசித்துவரும் ஒருவரை தியானம்செய்து அவர் உனக்கு ஒரு கடிதம் எழுதவேண்டுமென்று உன் சம்பூர்ண சிந்தையைச்செலுத்து. ஆரம்பத்தில் இவ்வப்பியாசத்தை உனக்கு தெரிந்தவர்களை மனதில் கோரி அப்பியாசஞ் செய்யவேண்டும். இதில் ஜெயமடைந்தபின் மற்றவர்களை தியானம்செய்து இவ் வப்பியாசத்தை பழக்கம் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் அப்பியாசித்

தால், யாதொரு சந்தேகமில்லாமல், நீ வெற்றி அடையக்கூடும். உன் திடசித்தி விருத்தி அடைந்து வருகிறதென்று நீ தேற்றுதல் செய்து கொள்ளலாம்.

மேலே சொல்லிய ஐந்து அப்பியாசங்களிலும் ஏதாவது ஒன்று மாணுக்கர் ஒவ்வொரு மாலையும் ஒருமணி நேரம் அப்பியாசிப்பது மிகவும் நலம். ஒன்றில் ஜெயமடையாவிட்டால் மற்றொன்றில் ஜெயமடைவது திண்ணம். மாணுக்கரே! முற்காலத்தில் யோகிகள் அஷ்டாங்கயோகம் செய்து திடச்சித்தியை பயிர்ச்சிசெய்தார்கள். இவர்கள், உலகத்திலுள்ள இல்லரங்களை விட்டு வனாந்திரம் சென்று, கொடிய அப்பியாசங்களினால் இத் திடச்சித்தியை விருத்தி செய்தார்கள். இக்காலத்தில் அமெரிக்கா, ஐரோப்பா சீமைகளிலுள்ள தேக தத்துவ சாஸ்திரம், மனோதத்துவ சாஸ்திரம் முதலிய சாஸ்திரங்களின் முறையினால் திடச்சித்தியை விருத்திசெய்து, அதை பலம் செய்துக்கொண்டு இவ்வாழ்க்கையிலுள்ள எக்கெதியையும் வெல்ல முடியும்.

6-வது அப்பியாசம்.

"ஓரிடத்தி லுட்கார்ந்துகொண்டு உன்னிரு கரங்களையும் இரு தொடையிலும் உள்ளங்கை வெளியே தெரியத்தக்கதாக மல்லாத்தி வைத்துக்கொள். நன்றாய் உட்கார்ந்துகொண்ட பிறகு பத்துவரை எண்ணு. பின்பு ஒரு கையிலுள்ள விரல்களை ஒவ்வொன்றாக மெதுவாய் மடக்கு. அப்படி மடக்கிக்கொண் டிருக்கும்பொழுது உன் மனதைச் சிதறவிடாமல் முழுகவனத்தையும் ஓர் நிலைப்படுத்தி நீ செய்துகொண்டிருப்பதில் நிறுத்து. ஒரு கையிலுள்ள விரல்களையெல்லாம் மடக்கிய பின்பு மறுகையிலுள்ள விரல்களையும் அப்படியே ஒன்றின் பின் ஒன்றாக மடக்கு. மறுபடியும் பத்துவரை எண்ணு. இனிமேல் ஒன்றின்பின் ஒன்றாக ஒவ்வொரு விரலாய் திறந்து விடு. இப்படி யெல்லாவிரல்களையும் திறந்தவுடன் திரும்பவும் பத்துவரை எண்ணி மறுபடியும் ஒவ்வொரு விரலாய் மடக்கு. இதைப் பல தடவை செய்யப் பிரயாசப்படு. மிக சுலபமாகத் தோன்றுகிற இந்த அப்பியாசத்தை செய்துகொண்டிருக்கையில் எவ்விதமாகஉன் மனம் அங்கு மிங்கு அலைய ஆரம்பிக்கிற தென்பதை கவனிக்க உனக்கே ஆச்சரிய முண்டாகும். ஆனாலும் அதை அத்துமீறித் திரியவிடாமல் திரும்பத்திரும்ப கொண்டுவந்து நிறுத்து."

7-வது அப்பியாசம்.

சாந்த நிலையி லுட்கார்ந்துகொண்டு, இப்புத்தகத்தின் நூலாசிரியரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கும் ஹிப்னடிஸத் தட்டை சிறிது நேரம் பார்த்துக்கொண்டிருந்தால் தான் தானே தூங்காமல் தூங்கும்நிலையை அடையலாம் நீ முன்னதாகவே பார்த்துக்கொண்டிருந்த வஸ்து அசையாமல் ஒரே நிலையில் நிற்பதைப்பார்த்து நீ ஏகாக்ரசித்த நிலையை அடைந்துகொண்டாய் என்பதை நீ அறிவாய்.

ஒவ்வொரு நாளும் காலை மாலை இருவேளையிலும அரைமணி நேரம் ஏகாக்ரசித்த நிலையை அப்பியாசிக்கவேண்டும். எந்த வேலை செய்தபோதிலும் உன் முழு மனதையும் அவற்றில் செலுத்தி அந்த வேலையை எவ்வளவுக்கவ்வளவு திருப்திகரத்துடன் முடிக்க முயலுகிறாயோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஏகாக்ரசித்த நிலையை நீ அடைவாய்.

9-ம் பாடம்.

ஜீவகாந்த சக்தியை அதிகரித்துக்கொள்வதற்கு அனுசரிக்கவேண்டிய சுயமனோவசிய விதிகள்.

மனோவசியம் அப்பியாசிக்கும் மாந்திரீகனுக்கு தேக ஆரோக்கியம் அத்யாவசியம். அன்னபானாதிகளைப்பற்றி சற்று சிரமமெடுத்து தேஜஸை விருத்திசெய்யக்கூடிய வஸ்துக்களையே உண்ணவேண்டும். காந்தசக்தி சரீரத்தில் எவ்வளவு இருக்கின்றதோ அதற்குத்தக்கபடி மனமும் சித்தமும் உறுதியடைகின்றன. "போசனஞ் செய்கையில் மனதை அக்கம்பக்கம் செல்லவிடாமல் தடுத்து இலைப்பாற்றி தான் புசிக்கும் ஆகாரத்தைப்பற்றி மட்டும் சிந்திப்பதால் ஆகாரம்எளிதில் ஜீர்ணமாகி சக்தி அதிகரிக்கும் எந்தப் பானத்தைப் பருகினும் ஒரே மிடராகக் குடித்துவிடாமல் சிறிது சிறிதாகச் சுவைத்து பண்ணுவது உத்தமம். உன் சரீரத்தையும் வஸ்திரங்களையும் எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுவதுடன் குளிர்ந்தஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும் சுத்த ஆகாயமுள்ள வெட்டவெளியில் தேகாப்பியாசஞ்செய்து சதைகளைத் திருத்தவேண்டும். கனிவர்க்கங்களையும், காய் கரி பதார்த்தங்களையும், பாலையும், தாராளமாக

உண்ணலாம். எக்காரணத்தை யிட்டேனும் அளவுக்கு மிஞ்சிப்புசித்தால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும். ஆதலால் அரைவயிறு சாதமும், கால் வயிறு தண்ணீருமாகவே உண்டு, கால்வயிறு எப்போதும் காலியாயிருக்கச் செய்வதே உத்தமம். மிகுந்த போதையை உண்டாக்கும் லாகிரி வஸ்துக்களை உபயோகிக்காதே. அவைகள் மனதின் கூர்மையை மழுக்கும்.'' "கை, கால், முகம், கண் முதலிய உன் அவயவங்கள் எதையேனும் காரணமின்றி அசைத்தலாகாது. உன் சரீரத்தின் அவயவங்களை வீணாக அசையச் செய்வதால் உனக்கும் பெலனும் ஜீவசத்தியும் குறைந்துவிடும் ஆதலால் உன் அவயவங்களில் ஒவ்வொன்றும உன் சித்தத்திற்குள் அடங்கி இயங்க அப்பியாசிக்க வேண்டும். நீ நடக்கும்போது உன் கைவிரல்களை மடக்கி உன்சக்தியை உள்ளடக்கி நட. ஊஞ்சலாடுதல், ஆடு நாற்காலியிலிருந்து அசைந்துகொண்டிருத்தல், வீணாக கை கால்களை அசைத்தல் முதலியவைகளால் உன்னிலுள்ள காந்த சக்தி குறையும். கோபம், பகை, விரோதம்; பயம் முதலிய துர்க்குணங்களை ஒழிக்க முயல வேண்டும்.

"எவரிடத்திலும் சம்பாஷணை புரியும்போது பிறருடையவார்த்தையை உற்றுக் கேட்கவேண்டும். நாம் பேசும்போது அதிக பக்குவமாயிருந்துகொண்டு எதிரிக்கு இதமான வற்றையே பேசவேண்டும். மானிட வசிய சாஸ்திரத்தில் வெற்றிபெற வேண்டுமாயின் தீர்ந்தகுரலால் நம்முடைய எதிரி வசமாக வேண்டுமென்று திடச்சித்தத்தோடு பேசவேண்டும.'' பேசும்போது அவசரமாகப் பேசக்கூடாது. மிக்கநிதானமாகவும், ஆழமாகவும், நிறுத்திப் பேசவேண்டும். தாழ்மையான பேச்சுகளை ஒழித்து சன்மார்க்கமான காரியங்களை அநுசரிக்கவேண்டும். இன்னும், வசிய திருஷ்டி, சுவாசப்பியாசம், மந்திர ஸாதனம் (Suggestion) தாடனம் (ThePass) சித்த சக்தி (Will Power) முதலிய விஷயங்கள் மாந்திரீகன் அறியவேண்டிய முக்கிய காரியங்களானதால் அவை ஒவ்வொன்றையும் பற்றி பின் வரும் பாடங்களில் விளக்கிக் காண்பிப்போம்.

10-ம் பாடம்.

திடச்சித்த பரிக்ஷை

முன்பாடங்களில் சொல்லிய அப்பியாசங்களை கிரமமாக அப்பியசித்து வந்திருந்தால், ஏகாக்ரசித்த நிலையை நீ அடைந்திருக்க

லாம். இந்த நிலையை அடைந்திருக்கிறாயோ இல்லையோ வென்று தெரியவேண்டுமானால் பின்வரும் பிரகாரம் பரீக்ஷை செய்.

1-வது பரிக்ஷை.

"உன்னுடைய தனியறைக்குள் சென்று அதில் காற்று உட்செல்லாதபடி அடைத்துக்கொண்டு ஓர் பக்கத்தில் காகிதத்தால் செய்த காற்றாடிஒன்றை கட்டிவைத்துக்கொள். பின்பு சிறிது தூரத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு உனது கண்ணையும் கவனத்தையும், அதின்மேல் செலுத்தி, காற்றாடி சுழலவேண்டு மென்று எண்ண' அது சுற்ற ஆரம்பிக்கும் இதேமாதிரியாக ஓர் யிலேசான கோலி உருண்டையை வழுவழுப்பான ஓர் பலகையின்மீது வைத்துவிட்டு உன்னுடைய மனதையும் கண்ணையும் அதன்மேல் நிறுத்தி, அது எங்கெங்கே செல்லவேண்டுமென்று விரும்புகிறாயோ அங்கே உருண்டோடுவதைக் காண்பாய்."

"சப்தமில்லாததும் வேறொருவர் வராததுமான ஒரு அறைக்குள் தனியே போய், சுகாஸனமிட்டு, மனக்கவலையற்று உன்கண்களை மூடிக்கொண்டு உன்மனதினாலும், உன் கண்களினாலும் உனது மூக்கின் அடிப்பாகமாகிய புருவமத்தியை ஒரே திருஷ்டியுடன் உற்றுப் பார்."இவ்விதம் உன்மனதையும், திருஷ்டியையும் அந்நிலையில் நிறுத்தும்பொழுது உன்வாயை மூடிக்கொண்டு, உன் நாசித் துவாரங்களின் வழியாக பிராணாயாமம் செய். பிராணாயாமம் செய்யுங்காலத்தில் "ஓம்" என்ற பிரணவ மந்திரத்தை மனதிற்குள் உச்சாரணம் செய். தினம் தோறும் 15-நிமிஷ முதல் 20-நிமிஷம் வரை அப்பியாசம் செய்வது நலம். இம்மந்திர உச்சாரண மகிமையால் இவ்வப்பியாசத்தை தினம் தோறும் உனது சாவகாச காலத்தில் இரவிலோ பகலிலோ செய்யச்செய்ய ஆரம்பத்தில் உன் கண் மூடியிருக்கும்பொழுதே, புருவ மத்தியில் நீருண்ட மேகம் போல் கருநிறம் தோன்றும். மந்திர உரு இடைவிடாமல் ஏற ஏறக் கூடிய சீக்கிரத்தில் உன் மனக்கண் முன்காணும்' கருநிறத்தோற்றமுள்ள ஆகாயமானது, பற்பல வர்ணங்களாக நாளுக்குநாள் மாறி வெண்ணிறமான சூரியகாந்தம் போல் ஓர் ஜோதி பிரகாசிக்கும். இக்காந்தியை விடாமுயற்சியுடனும், பூரணமான உறுதியுடனும் நோக்கி வந்தால், இன்னும் பற்பல ஆத்மரகசியங்கள் தானாகவே உனக்கு வெளிப்படும். உன் மனதிடத்துக்கும், மன உறுதிக்கும்,

ஹிருதய சுத்தத்துக்குத் தக்கவாறு இந்த அப்பியாசத்தில் கூடிய சீக்கிரத்தில் சித்தியடைவாய். இதில் சித்தி அடைந்ததற்கு லக்ஷண மென்னவென்றால், அவ்வெண்ணிறமான ஒளியை நீ எவ்வளவு நேரம் உற்றுப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தாலும், அவ்வெண்ணிறத்தில் பேதமுண்டாகாது. உன் திடச்சித்தம் சித்தியாகாவிட்டால் அவ்வெண்ணிறம் பற்பல வர்ணங்களாக மாறி மாறித் தோன்றி மறைவதைப் பார்ப்பாய். யோகிகள் அவ்வெண்ணிறத்தை உற்றுநோக்கி மனது வகித்து ஆனந்த பரவசமடைவார்கள்.

11-ம் பாடம்.

காந்தப்பார்வை அல்லது வசிய திருஷ்டி.

முன்பாடத்தி லொன்றில் ஜீவகாந்தம் மனித சரீர மெங்கும் வியாபித்திருக்கின்ற தென்றும், இதற்கு ஒரு சரீரத்திலிருந்து மற்றொரு சரீரத்திற்குப் பாயும் சக்திஉள்ளதென்றும் தெரிவித்தோம். நமது ஆத்மாவுக்கு ஜன்னல்களாயிருக்கும் கண்களின் வழியாகவும் ஜீவகாந்த சக்தியை வெளியிடலாம். 'அநேகர் தங்கள் கண்பார்வையால் மனிதர்களை அடக்கி ஆளுகிறார்கள். மிருகங்களும் தங்கள் ஜீவகாந்தம் நிறைந்த வசியதிருஷ்டியால் மற்ற மிருகங்களை வசியம் செய்கின்றன.

"சிங்கமானது யானையைச்சுற்றி ஓடி வரும்போது சிங்கத்தின் கண்களிலிருந்துண்டாகும் வசிய சக்தியால் யானையானது கால்தள்ளாடி பலங்குன்றி போகின்றது. சிங்கம், புலி, சிவங்கி, கரடி, பாம்பு முதலிய ஜெந்துக்களை திடீரென்று காண்கிறவர்களும் அவற்றின் கண்களின் காந்தியால் வசியமாகி அவற்றினின்றும் ஓடித் தப்பித்துக்கொள்ளற் சக்தியற்றுப் போகின்றனர். சுண்டெலி முதலியவை பூனையைக் கண்டமாத்திரத்தில் படுத்துக்கொள்ளுவதைக் கவனித்ததுண்டா? இன்னும் ஜீவராசிகளுக்குள்ளிருக்கும் ஆண் பெண் சேர்க்கையில் வசிய சத்தி மர்மம் நன்றாய் விளங்கும். சேவலானது பேடுடன் சேர யெத்தனிக்கும்பொழுது செய்யும் வசியமுறையைக் கவனித்ததுண்டா? அவ்வசிய சக்தியால் பெட்டையானது தன் றெக்கைக்குள் நடுங்க, கண்களின் சக்திகுன்றி அரைவிழி விழித்துக்

கொண்டு அசையாது படுத்து விடுகின்றது.'' நாகப்பாம்பின் வசிய சக்தியை சற்று கவனிப்போம். சிறு பக்ஷிகள், அணிப்பிள்ளைகள், முசல் குட்டிகள் முதலியவை கொடிய நாக சர்ப்பங்களைக் கண்ட மாத்திரத்தில் அவற்றைவிட்டு தூரஞ்செல்ல முயன்றபொழுதிலும், தமது கண்களை அவ்விஷ ஜெந்துக்களின் பார்வையினின்று அப்புறப் படுத்த சக்தி யற்றவைகளாய் அவற்றின் முடிகள் சிலிர்க்க தமது அறிவுக்கு மேலான ஏதோ ஓர் அபாரசக்தியா லிழுக்கப்படுவது போல் சர்ப்பத்தின்பக்கமாகவே வருகின்றன. இவ்விதமாய்நெருங்கி நெருங்கிச் சென்று தமது வரவை ஆவலுடன் எதிர்பார்த்திருக்கும் சர்ப்பத்தின் திறந்த வாயினுள் இழுக்கப்படுகின்றன.'' ஆகையால் ஹிப்னாடிஸம், மெஸ்மெரிஸ சாஸ்திரங்களில் வெற்றியடைய விரும்புவோன் கண்களுக்கு மிக்க வன்மையுண்டென்று அறிந்து, தான் பேசும்பொழுதெல்லாம் தன் எண்ணங்களை கண்கள் மூலமாய் திடச்சித்தத்தோடும், ஜீவகாந்தசக்தியோடும் வெளியிடப்பழகவேண்டும்.

12-ம் பாடம்.

காந்தப் பார்வை அப்பியாசம்.

ஹிப்னாடிஸ சாஸ்திரத்தில் தேர்ச்சிபெறுவதற்கு காந்தப் பார்வை பார்க்கக் கண்களைப் பழக்கவேண்டும். நம்முடைய எண்ணங்களை கண்கள் மூலமாக வெளியிடலாம். மற்றவர்களுடைய எண்ணங்களை அவர்கள் கண்களால் தெரிந்துகொள்ளலாம். உற்றுப் பார்த்தால் இமையில் கண்ணீருண்டாகுதல் முதலிய கண்களின் துர்ப்பலத்தை அடக்கி நமக்கெதிரில் நிற்பவர்களுடைய முகத்தில் நேராகவும் தொடர்ச்சியாகவும் பார்க்கக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். நேராய் நிமிர்ந்து பார்க்கும் சக்தியை யடையாதவன் ஹிப்னாடிஸத்தில் சித்தியடைய மாட்டானாகையால் பின்வரும் அப்பியாசத்தை கவனத்துடன் தினந்தோறும் சித்தி பெறும்வரை பழகவேண்டும். "காஸ்லயிட், எலக்டிரிக் லயிட், ஊம் லயிட் முதலிய பிரகாசமான விளக்குகளை உற்றுப்பார்த்துப் பழகவேண்டும். இவ்வாறு செய்து நம்முடைய கண்கள் உறுதிபெறுமாயின் வேறொருவரும் நம்மைப் பார்வையால் மிகைக்கமுடியாது ஏனெனில், மிக்க பிரகாசமான

வெளிச்சங்களைப் பார்த்து அதனாலுண்டாகும் ஒருவகை காந்த விழிப்பு சக்தியை நாம் வென்றிருப்பதால் வேறு மனிதர்களை வெல்வது எளியகாரியமாகும். பிரகாசமான வஸ்த்துக்களைப் பார்த்தால் கண் கெட்டுப்போகுமென்று நினைப்பது தவறு. மந்தவெளியால் கண்பார்வை குறையுமில்லாமல் பிரகாசமான வெளியால் கண்ணுக்குக் கேடுவருவதில்லை. சூரிய வெளிச்சத்தை சகிக்கமுடியாமல் சிலர் நீலவர்ண கண்ணாடி போட்டுக்கொள்வதுண்டு. இவர்களுடைய பார்வையில் சிறுதும் மனுஷ்ய காந்த சக்தி உண்டாகாது. சுகபுருஷர்களாக இருப்பவர்களுக்கு சூரியவொளியால் தீங்குவிளைவதுபோலவே தோன்றும். வெளிச்சங்களைப் பார்த்து பழகிக்கொள்ளாமையால் எந்த வொளியும் கண்ணுக்குத் துன்பம் வருவதுபோல் தோன்றும். சிறிது சிறிதாகப் பிரகாசமான வஸ்த்துக்களைப் பார்த்து பழகிக்கொண்டு வந்தால் கண்ணுக்கும் கேடில்லை, பார்வைக்கும் ஹிப்னடிஸ சக்தி உண்டாகும்.''

13-ம் பாடம்.

காந்தப்பார்வை 2-வது அப்பியாசம்.

“ஓர் இடத்தில் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்துகொண்டு உன்கண்ணிமைகளைத் தட்டாமல் தூரத்திலுள்ள ஓர் வஸ்துவை உன்னால் கூடிய அளவு பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிஷம் வரை பார்த்துக்கொண்டிருக்கப் பழகு. சீறிச்சினந்து பார்க்கவேண்டாம். சாதாரணப் பார்வையே போதும். அதிகாலை புத்தி தீக்ஷணியமும், மன ஆறுதலுமுள்ள சமயமாதலால் அதுவே இவ்வித அப்பியாசத்திற்குத் தகுந்த சமயம். ஆரம்பத்தில் கண்கள்கரித்து தண்ணீர் ஓடும். வர வர கண்விழிகள் உறுதியாகிவிடு மாதலால் யாதொரு சங்கடமுமில்லாமல் எந்த வஸ்துவையும் எவ்வளவு நேரமும் பார்க்கப் பழக்கிக்கொள்வாய். எந்தசமயம் உன்கண்கள் கரித்து தண்ணீர் ஓட ஆரம்பிக்கின்றனவோ அப்பொழுது நிறுத்திவிட்டு மற்ற வேலைகளைப்பார். உன் கண்கள் நோவெடுத்தால் அல்லது கண்ணீர் சொரிந்துகொண்டிருந்தால் உடனே குளிர்ந்த ஜலத்தில் கழுவ சுகமாகும். சாயங்காலத்திலும் அப்படியே தீபத்தை நோக்கிப்பார்த்துப் பழகலாம். இவ்வித அப்பியாசம் செய்துவரும்பொழுது பின்வரும் மந்திரத்தை உச்சரிக்கவேண்டும்.

வசிய திருஷ்டி மந்திரம்.

"என் கண்கள் காந்தக்கண்கள். அவைகள் வரவர உறுதியாகின்றன. என் இமைகளை மூடாமல் எவ்வளவு நேரமும்! எந்த வஸ்துவையும் பார்க்கும் சக்தி எனக்குண்டு. மற்றவர்களின் இருதயங்களை ஊடுருவச்செய்து விளக்கும் என் பார்வையின் காந்தியைச் சகிக்க எவராலும் முடியாது. என்கண்கள் காந்தக்கண்கள். என் திருஷ்டி மிக்கவலிது." இந்த மந்திரத்தை அடிக்கடி உச்சரித்துவந்தால் கண்களின் காந்த சக்தி அதிகரித்து வசிய திருஷ்டியால் அநேக பயனை யடையலாம்.

14-ம் பாடம்.

வசிய திருஷ்டி பரீக்ஷை.

1-வது அப்பியாசம்.

"இவ்விதமாக வசிய திருஷ்டி அப்பியாசம் செய்து வருகையில் எவரையும் நேரில் நோக்கி அவர்கள் கண்களுக்குள் பார்த்துப்பேசுவாயானால் அவர்களுடைய அல்லது உன்னுடைய அந்தரங்க ஆத்மாவில் ஓர்வித அசைவு தோன்றும். பாயும்சக்தி உன்னிலும், தாங்கும் சக்தி அவர்களிலும் அதிகரித்திருக்குமானால் அவர்கள் மனதில் ஓர்வித அசைவுதோன்ற, உன் பார்வையைத் தாங்கமுடியாதவர்களாய் தமது பார்வையை அப்புறப்படுத்திக் கீழாக அல்லது பக்கத்தில் வேறே வஸ்துவைப் பார்ப்பார்கள். அவர்களிடத்தில் பாயும் சக்தி அதிகமிருக்குமாயின் உன்னால் தாங்கமுடியாது. இந்த அற்புத சத்தியின் வல்லமையை அடிக்கடி பரிக்ஷித்துப்பார்.

2-வது அப்பியாசம்.

"நீ எவரிடம் பேசினாலும் அவர்கள் கண்களுக்குள் நேராய் நிமிர்ந்து பார்த்துப் பேசப்பழகு. எப்பொழுதும் உன் எண்ணங்களை யெல்லாம் உன் கண்கள் மூலமாகவே யோசி. உன் அந்தரங்க ஆலோசனைகளெல்லாம் வெளியே செல்லும்வழி உன் கண்களென்று நினை. இப்படி செய்து வருவாயின், உன் திருஷ்டியின் மகிமையை எவராலும் அளவிட முடியாது. நீ எவர்களை நோக்கிப்

பார்த்தாலும் உன் பார்வையானது இருபுறமும் கருக்குள்ளபட்டயம் போல் அவர்கள் இருதயத்தை ஊடுருவச்செல்ல, அவர்கள் பெலன் குன்றி உனக்குள் அடங்குவார்கள். கண்களே ஆத்மாவின் வாசல் என்பதை மனதில் வைத்து மற்றவர்களின் இருதயத்திலுள்ள விஷயங்களையும் அவர்கள் கண்கள் மூலமா யறிந்துகொள்வாயாக."

15-ம் பாடம்.

பிராணயாமம்.

சுத்த ஆகாயத்தை 'சுவாசிப்பதால் நம்முடைய தேகத்தின் தேஜஸ் அதிகப்படுகிறது. நம்மில் அநேகருக்கு இவ்வகையாகத் தான் மூச்சுவிட வேண்டுமென்பது தெரியாது ஆகையால் பின்வரும் சுவாசாப்பியாசத்தை ஒவ்வொரு நாளும் அனுஷ்டித்து வந்தால் சரீரத்திலுள்ள ஜீவகாந்தி விருத்தியடைந்து நோயற்றவர்களாக வெகுகாலம் ஜீவித்திருக்கலாம். துற்குணங்களை நீக்கி நற்குணங்களை விருத்தி செய்யலாம்.

நமது சாஸ்திர நூல்களில இடது நாசித்துவாரத்திற்குச் சந்திர நாடி என்றும், வலது நாசித்துவாரத்திற்கு சூரியநாடி என்றும் சொல்லியிருக்கிறது. சுவாசமானது ஒருமணி நேரம் சந்திர நாடி வழியாய் உள்ளே போகுவதாயும், அப்பொழுது நாம் சூரிய நாடி வழியாக சுவாசத்தை வெளிவிடுவதாகவும், மற்றொரு மணிநேரம் சூரியநாடி வழியாக நாம் சுவாசிப்பதாகவும், அப்பொழுது சந்திர நாடி வழியாய் சுவாசத்தை வெளிவிடுவதாகவும் இவ்வண்ணம் சுவாசிப்பதும் சுவாசம் விடுவதும் மாறி மாறி நடந்துகொண்டு வருகிறதென்று சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன.

"சுவாசமானது சிறு மூச்சு, பெரு மூச்சென இருவகைப்படும். நம் ஜீவியத்தில் ஒவ்வொரு நொடிப்பொழுதும் நாம் உள்வாங்கி வெளிவிடும் மூச்சே சிறு மூச்சாகும். ஆனால் பெருமூச்சென்பது சுவாசப்பையாகிய நுரை யீரல் பூர்த்தியாய் நிறையுமட்டும் சுவாசத்தை நாசியின் வழியாக உள்ளே யிழுத்து பூரகஞ்செய்து (பூரகம் சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்தல்) அதை நம்மால் கூடிய நேரமட்டும்

நிருத்தி கும்பகம் (கும்பகம் சுவாசத்தை உள்ளே நிறுத்தல்) செய்து பின்பு சிறிது சிறிதாய் வெளியே விட்டு ரேசகம் (இரேசகம் சுவாசத்தை வெளிவிடுதல்) செய்வதாகும். இவ்வித அப்பியாசமே பிராணுயாமம் எனப்படும்."

இவ்விதம் பிராணுயாமம் செய்வதற்கு சில விதிகளுண்டு. காலையிலும், மாலையிலும் ஸ்நானஞ் செய்யப் போகுமுன்னும், மத்தியானத்திலும் பிராணுயாமம் செய்யலாம். இவற்றை அப்பியாசிக்கத் தொடங்குமுன் நாம் அணிந்திருக்கும் வஸ்திரங்களை தளர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். சுத்தஆகாயம்உலாவக்கூடிய நதிக்கரைகளிலும். சமுத்திரக்கரைகளிலும் பசுமையான விருட்சங்களடர்ந்ததோட்டங்களிலும், மலையின் சிகரங்களிலும் பிராணுயாமம் செய்யவேண்டும்.

பிராணுயாம அப்பியாசத்தை முதலில் ஒவ்வொரு நேரமும் ஐந்தாறு தடவை செய்து மெள்ள மெள்ள வெகுநேரம் செய்யப் பழகவேண்டும். ஒரு வாரம் அப்பியாசம் செய்துவிட்டு பின்பு கை விட்டுவிடாமல் விடாமுயர்ச்சியுடனும் ஊக்கத்துடனும் வெகுநேரம் பிராணுயாமம் செய்யவேண்டும்.

16-ம் பாடம்.

பிராணுயாம அப்பியாசம்.

1-வது அப்பியாசம்.

மேலே காணப்பட்ட விதிகளை அனுசரித்து சுத்த ஆகாயம் நிறைந்த ஓரிடம் சென்று நின்றுகொண்டாவது, படுத்துக்கொண்டாவது அல்லது உட்கார்ந்துகொண்டாவது வலக்கை பெறு விரலினுல் வலநாசித் துவாரத்தை மூடி இடநாசித் துவாரத்தால் எட்டு விநாடி நேரம் சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்து பூரகம் செய்த பிறகு இட நாசியையும் உன் வலக்கை மற்றொரு விரலால் மூடிக்கொண்டு எட்டு விநாடி நேரம் சுவாசத்தை உள்ளடக்கி கும்பகம் செய்து பிற்பாடு இட நாசியை மூடிக்கொண்டே வல நாசியை மூடிக்கொண்டிருக்கும் பெறுவிரலை நீக்கி எட்டுவிநாடி நேரத்தில் மெதுவாக மூச்சை வெளி விட்டு இரேசகம் செய். இவ்வப்பியாசம் சிலருக்கு முதலில் எளி

தாய் தோற்றினும் வேறு சிலருக்கு கஷ்டமாகத் தோற்றக்கூடும். கஷ்டமாகத் தோற்றுவதால் அப்பியாசத்தை விட்டுவிடக்கூடாது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பூரக, கும்பக, இரேசகங்களை 10-அல்லது 15-விநாடி நேரம் செய்யப் பழகவேண்டும்.

2-வது அப்பியாசம்.

"அதிகாலையில் காற்றுவுலாவக்கூடிய இடத்தில் நின்றுகொண்டு நுரையீரலுள்ள வாயுவை யெல்லாம் இரேசகம் செய்யவேண்டும் பிறகு நாசியால் முதல் அப்பியாசத்தில் சொன்னபடி பூரகம்செய்து நுரையீரல் முழுதும் வாயு நிறைந்தபின் உள்ளங் கைகளை விரித்துக் கொண்டு கைகளை விறைப்பாக விலாப்புறத்தின் வழியே மெல்ல மெல்ல மேலே கிளப்பி உச்சந் தலைக்குமேல் இரண்டுள்ளங்கைகளையும் சேர்த்து இரண்டு பெரு விரல்களையும் ஒன்றோடொன்று கோர்க்கவேண்டும். அப்பொழுது இரண்டு காதுகளும் கைகளுக்கு முன் புறத்திலிருக்கும். அப்படியே வைத்துக்கொண்டு இடுப்பை வளைத்துக் குனிந்து இருகால் பெரு விரல்களையும் கை விரல் நுனியால் தொட முயலவேண்டும். இப்படி வளையும்போது கைகள் விறைப்பாயிருக்கவேண்டும். காதுகளிரண்டும் கைகளுக்கு முன் புறத்திலேயே இருக்கவேண்டும். முழங்கால் இரண்டையும் முன்புறமாக வளைக்கும்படியான அவசியம் நேரிடும். ஆனால், முழங்காலை சிறிதும் வளைக்காமல் ஒழுங்காகவே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்படிக் கூடியமட்டும் குனிந்த பின் நிமிர்ந்து தலைக்கு மேல் கை வரும்படி செய்யவேண்டும். பிறகு கைகளைத் தொங்கவிட்டு வாயால் அதிக வேகமாய் இரேசகம் செய்யவேண்டும். இவ்வப்பியாசத்தை முதன் முதல் செய்யும்போது கை விரலால் கால் விரலைத் தொடுவது முடியாது. அதனால் தீங்கொன்று மில்லை. கூடியவரையில் குனிந்து கொண்டால் இரண்டொரு தினத்தில் திருத்தமாகச் செய்யும்படியானபழக்கம் உண்டாகிவிடும். குனியும்போது எக்காரணத்தாலும் முழங்காலை வளைப்பதுகூடாது. காதுகளும் கைகளுக்குமுன்புறத்திலேயே இருக்கவேண்டும். இவ்வப்பியாசம் செய்து முதன் முறை குனியும்போது ஒருவகை மயக்க முண்டாகும். அதனால் தீமையொன்றும் விளையாது. அநேக காலமாக வாயுநுழைந்திராத பாகங்களிலெல்லாம் இப்போது காற்றுப் புகுவதால் இம்மயக்கம் சிறிது உண்டாகும்.

இவ்விரண்டு அப்பியாசங்களையும் செய்வதற்கும் பத்து நிமிஷ காலம் போதும். எந்தத்தடவையிலும் 15-நிமிஷத்திற்கு மேல் பிராணாயாமம் செய்யக்கூடாது. நாட் செல்ல செல்ல சரீராரோக்கியம் விருத்தியாவதுடன் மானிட வசிய தேஜஸ் விருத்தியடைந்து அநேக நன்மைகளைப் பெறலாம்.

17-ம் பாடம்.

மானஸ சக்தியுள்ளவன்.

முன்னொரு பாடத்தில் பூமிக்கு ஒருவித ஆகிருஷ்ண சக்தி உண்டென்றும், அவற்றூற்தான் ஆகாயத்தில் எரியப்பட்ட ஒரு சிறு கற்துண்டை பூமி மறுபடியும் தன்னிடத்திற்கு இழுத்துக்கொள்ளுவதென்றும் கூறினோம். இதே விதமாக மானஸசக்தி என்ற ஓர்விதக் கவர்ச்சி மனிதர்களுக்குண்டு. இச்சக்தி, சூரியன் கிரணங்கள் போல் ஒரு மனதிடமிருந்து வெகுதூரம் பரவி மனிதர்களுக்குள் அந்நியோந்நியத்தையும், ஐக்கியத்தையும் உண்டாக்குகிறது. ஆனால் எல்லா மனிதரின் மானஸசக்தி ஒரே அளவாயிருக்காமல், சிலரிடத்தில் அதிகமாகவும், சிலரிடத்தில் குறைவாகவு மிருக்கிறது. பூரண மானஸ சக்தியுள்ளவனுடைய லக்ஷணங்களை பின் வருமாறு கூறுவோம்.

இவன் மிக்க அமைதியுள்ளவனும், டாம்பீகர மற்றவனும், அச்ச மற்றவனும், கோப மில்லாதவனும், பரபரப்பற்றவனும், மிக்க அடக்கமுள்ளவனு மிருப்பான். மற்றவர்களுடன் பேசும்போது இவன் வாக்குநயத்தால் அவர்களை தன்னிஷ்டத்திற்கு இணங்கி நடக்கும்படிச் செய்வான். ஒருபொழுதும் வீண் வார்த்தை பேசாமல் தன்னையே ஓர் பொருட்டாகக் காண்பிப்பதில்லை. எப்பொழுதும் உண்மையே பேசுவான். மற்றவரை யிகழ்ந்து பேசாமலும், தன் ரகசியங்களை வெளியிடாமலும், எப்பொழுதும் மௌனமாயிருப்பான். இவனுடைய திடச்சித்தம் விசேஷ வன்மையுள்ளது.

இதுவரை கூறியுள்ள சாதனங்களை யெல்லாம் நீங்கள் செய்து வந்திருப்பீராகில் உங்கள் ஜீவகாந்த சக்தி விருத்தியடைந்து மேற்காணப்பட்ட குணாதிசயங்களெல்லாம் உங்களிடத்திலும் காணப்படும். சிலர் இக்காந்தசக்தி அதிகரித்த மனிதர்களை தெய்வகடாக்ஷ

முள்ளவர்களென்றும், நல்ல நக்ஷத்திரத்தில் பிறந்தவர்களென்றும் கூறுகிறார்கள். இப்படிச்சொல்லுவது மிகவும் மூடத்தனம். பண்டைக்காலப் பெரியோர்களும், நிகழ்கால வித்வான்களும் தங்கள் ஜீவகாந்தத்தை விருத்தி செய்து, தங்கள் தங்கள் உத்தியோகத்திலோ அல்லது வியாபாரத்திலோ, இவற்றைப் பிரயோகம் செய்து மென்மேலும் ஜெயம் பெற்று உன்னித பதவி அடைந்தோர்களென்றும், இப்பொழுதும் அடைந்துகொண் டிருக்கிறார்களென்றும் நன்றாக அறியுங்கள்.

18-ம் பாடம்.

மந்திர ஸாதனம் (SUGGESTION.)

இவ்வுலகத்திலுள்ள ஜீவராசிகளை யெல்லாம் அடக்கி ஆண்டு வரும் சக்தி மந்திரங்கள் தான். மந்திரமே ஜீவகாந்தமாகும். இச் சிறிய க்ரந்தத்தைப்படிக்க ஆரம்பிக்க முன், "நான் இப்புத்தகத்தை படித்து ஜெயம் பெருவேன்" என்று உனக்குத் தெரியாமலே ஓர் மந்திர உச்சரணம் நீ செய்திருக்கலாம். முன் பாடங்களில் சொல்லப்பட்ட அப்பியாசங்களைப் படிக்கும்போதும், பழகும்போதும், இம்மந்திரமே உன் மனதில் குடிகொண்டு ஊக்கத்துடனும், விடா முயர்ச்சியோடும், அவ்வப்பியாசங்களில் உன்னைப் பழக்கச்செய்து, உன் ஜீவகாந்தம் அதிகரித்து இப்பொழுது நீ மிக்க வல்லமையுள்ளவனாயிருக்கிறாய். உன் மந்திரத்தின் வலிமையை நீயே கவனித்துப் பார், "நான் இப்புத்தகத்தைப் படித்து ஜெயம் பெருவேன்" என்ற மந்திரமல்லவோ, உன்னை ஜெயமடையச் செய்தது. ஆகையால் மந்திரம் மிக்க வலிமையுள்ளதென்றும், அதன் சக்திக்கு ஒரு குறைவும் இல்லையென்றும் அறிந்துக்கொள். விளக்கிச் சொல்லுவோமாகில் உன் மனதில் உதிக்கும் ஒவ்வொரு விருப்பமும் எண்ணமும் மந்திரமாகும். மனதில் ஏதேனும் உணர்ச்சியை உண்டாக்கக்கூடிய ஏதுக்களும் மந்திரங்களாகும். இம்மந்திரங்களை மனதினாலும், கண்களினாலும், தொனிகளினாலும், ஜாடைகளாலும், சைகைகளாலும் பிரயோகம் செய்யலாம்.

அருமை சிநேகிதர்களே! இதுவரையில் நீங்கள் இவ்விடம்கூறிய பாடங்களை சரிவரப் படித்து அவற்றில் முழு நம்பிக்கையுடன் பழகி

வந்தீர்கள். உங்களுடைய ஜீவகாந்தம் விருத்தி அடைந்ததையும் கண்டுகொண்டீர்கள். இப்பொழுது உங்கள் ஜீவகாந்தத்தை பிரயோகம் செய்து மனிதர்களை வசியம் செய்து மென்மேலும் கியாதியையும் வெற்றியடையும் முறைகளைப் படிக்கப்போகிறீர்கள். இதற்கு மந்திர ஸாதனம் அத்தியாவசியமாகையால் இவற்றை இங்கு கூறினோம். மந்திரங்களை பிரயோகம் செய்வதற்கு மானிடரிடத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ள கருவிகளையும் சொன்னோம். மனதை உறுதிப் படித்தி, ஏகாக்ரசித்தி நிலை யடையப் பழகவேண்டும். இருதயத்தில் உதிக்கும் எண்ணங்களை எல்லாம் மந்திரங்களாக வெளியிட்டு உன் விருப்பங்களை திருப்தி செய்யவேண்டும். இவ்விதத் திருப்தியை மனவோர்மையால் நீ எளிதில் செய்யலாம். முன்பாடங்களில் காணப்பட்ட திடச்சித்த அப்பியாசங்களால் இம்மனவோர்மையை நீங்கள் கைவசம் பண்ணிக்கொண்டீர்கள்.

முதல் முதலாக மற்றவர்கள் உன்னை நேசிக்க நீ விரும்பினால் "அவர் என்னை நேசிப்பாரோ அல்லது அவள் என்னை நேசிப்பாளோ" என்ற சந்தேக மந்திரங்கள் உன்னைத் தீண்டவிட்டாமல் "அவர் என்னை நேசிக்கிறார் அல்லது அவள் என்னை நேசிக்கிறாள்" என்ற எண்ணங்களான மந்திரங்கள் உன் மனதில் ஆழ்ந்து பதிய வேண்டும். கூடாமை அல்லது அசாத்தியம் (Impossibility) என்ற எண்ணத்தை நீக்கிவிட்டு, இயலும் (Possibility) என்ற எண்ணத்தையே உன் மனதில் உட்கொள்ளவேண்டும். ஒரு புருஷரின் அல்லது ஸ்திரீயின் நேசத்தையும், இஷ்டத்தையும் நீ விரும்பும் பொழுதெல்லாம "அவர் என்னை ரொம்பவும் நேசிக்கிறார், அல்லது அவள் என்னை ரொம்பவும் நேசிக்கிறாள்" என்ற எண்ணங்களை உன் மனதில் ஸ்தாபனம் செய். உன் ஜீவகாந்த வசியத்தையும் அவர்களுடன் நெருங்கி நீ பிரயோகம் செய்தால், அவர்கள் உன்னை கட்டாயம் நேசிப்பார்கள். இவர்கள் உன் ஜீவகாந்த சக்தியை அறிந்து இவற்றிற்கு இணங்கி நடப்பார்களானால் உன் விருப்பம் இலகுவில் நிறைவேறும்.

இது போலவே உன் வர்த்தகத்தில் சித்திபெற நீ விரும்பினால், நீ பார்க்கப் போகும் மனிதர்மேல் கட்டாயம் ஜெயம் பெறக்கூடும் என்ற பரிபூரண நம்பிக்கையுடன் உன் திடச்சித்தத்தை பிரயோகம் செய். அவரைப் பார்க்கப் புறப்படும் முன்னமே "கோரிய காரியம் ஜெயமடைந்து விட்டதென்று" முழு நம்பிக்கையுடன் புறப்பட வேண்டும். அவரை தரிசித்துப் பேசும்பொழுது உன் காந்த சக்தி

யைத் தட்டி யெழுப்பிவிடு. அவருடன் கைகோர்த்துப் பேசும் பொழுது உன் மேன்மையே உன் மனதில் முதல் எண்ணமாக எண்ணிக்கொண்டு, நீ பேசும் ஒவ்வொரு வார்த்தையினுலும், ஜாடையினுலும், நடையினுலும், "ஜெயமடைந்தேன்" என்ற மனோ மந்திரங்களை பிரயோகம் செய்வாயாகில், அவர் உனக்கிணங்கி கோரிய எண்ணங்கள் உனக்கு கைகூடி வரும்.

இம்மாதிரியாகவே எக்காரியங்களிலும் ஜெயம் பெரலாம். தீர்மானத்துடன் விரும்புவதே உன் வெற்றிக்கெல்லாம் கைகொண்ட சாதனம்.

"ஓர் வார்த்தை கொல்லும் ஓர் வார்த்தை வெல்லும்" என்ற பழமொழி வார்த்தைகளின் வல்லமையை விளக்கிக் காட்டுவதினுல் மந்திர ஸாதனத்தை நன்ருகப் பழகி நீ பேசும் அல்லது எழுதும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் கவனத்துடன் பிரயோகம்செய்வது உனது முக்கிய கடமை.

ஜீவகாந்தம் உன் பிறப்புச் சுதந்திரம். இதை ஒரு தங்கச்சுரங்கத்திற்கு ஒப்பிடலாம். இச்சுரங்கத்தை நீ கைகொண்டு விட்டாய் இவ்வைசுவரியத்தை நல்ல மார்க்கத்திலேயே உபயோகித்து நீ மென்மேலும் ஜெயமடைய வேண்டுமென்பதே நமது மனபூரண அபேக்ஷை.

முற்றிற்று.

1-ம் பாடம்.

ஹிப்னுடிஸம்.

அருமை மாணுக்கர்களே! ஜீவகாந்தம் இன்னதென்றும், உங்களிடத்தில் இவை நிறைந்திருக்கிறதென்றும், இவற்றை விருத்தி செய்து உங்கள் ஒவ்வொரு காரியங்களிலும் பிரயோகம்செய்து வருவீராகில் நீங்கள் எளிதில் வெற்றி யடையலாமென்றும், இப்புத்தகத்தின் முதல் பாகத்தில் படித்தீர்கள்.

இப்பொழுது ஹிப்னுடிஸம் என்னும் ஓர் நவீன சாஸ்த்திரத்தைப் படிக்கப்போகிறீர்கள். பின்வரும் பாடங்களில் இச்சாஸ்திரத்தை கற்றுக்கொள்ள எளிதான முறைகளேயும், கற்பனைகளேயும் இதைச் சார்ந்த அநேக அற்புதங்களை விளக்கிக்காட்டும் யோசனைகளேயும், வழிகளேயும் படிக்கப்போகிறீர்கள். எளிதான நடையில் இச்சாஸ்திரத்தின் இரகசியங்களை சற்றேனும் ஒளிக்காமல் வெளியிடுவோம். இப்பரம இரகசியங்களை மிக்க ஆவலுடனும் அமைதியோடும் படிப்பீரென நம்புகிறேம்.

ஹிப்னுடிஸ சாஸ்திரம் எவராலும் இலகுவில் கற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாகும். இதற்கு முன் இச்சாஸ்திரத்தைப்பற்றி உன் எண்ணங்கள் எவ்வகையுள்ளதாயினும் அல்லது நீ எவ்வகைக் கேள்விப்பட்டிருந்தாலும் இப்பொழுதும் அவைகளை நீசற்றேனும் கவனிக்க வேண்டியதில்லை. இச் சாஸ்திரத்தைப் பற்றிய அநேக கிரந்தங்களை நீ படித்திருந்தபோதிலும், அல்லது இவற்றில் தேர்ச்சி யடையாத அநேகர்களை பார்த்திருந்தபோதிலும், இப்பொழுது ஹிப்னுடிஸம் எவ்வளவு வியப்பை உண்டுபண்ணுகிறதோ அவ்வளவு இலகுவில் கற்கக்கூடியதென்று அறிந்துகொள். நாம் கற்பிக்கும் கற்பனைகளை அனுசரித்து வருவீராகில் எக்காரணத்தாலும் அபஜெயமடையாமல் ஜெயத்தையே அடைவீர்கள். ஆனல் நாம் சொல்லும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் உண்மையாகையால், அவற்றையே முழு நம்பிக்கையுடன் கிரகித்து அவ்வாறே அனுசரிக்கவேண்டும். ஜெயம் தானுகவே வந்தடையும்.

ஹிப்னுடிஸம் என்பது அற்புத மனேசக்திகளை விளக்கிக்காட்டும் நிலையாகிய ஓர்வித யோகநித்திரை. இந்நித்திரையை உண்டாக்

கக்கூடிய முறைகள் மிகவும் எளிதாகையால், இவ்வற்புத தூக்கம் இவ்வளவு பேதையான முறைகளால் உண்டுபண்ண முடியுமோ வென்று நீயே ஆச்சரிக்கலாம். ஆனால் இங்கித்திரை வெகு சுலபமாக உண்டாக்கக்கூடு மென்பதே இச்சாஸ்திரத்தைக் கண்டுபிடித்தோர் களின் சித்தாந்தம்.

2-ம் பாடம்.

மாணுக்கர்களுக்குச் சில வார்த்தைகள்.

ஹிப்னுடிஸம் பழகும் மாந்திரீகர்கள் அனுசரிக்கவேண்டிய சில பகுதிகளுண்டு. இப்பகுதிகள் மிக்க விசேஷமானவை. இவைகளை மாந்திரீகன் அனுசரிக்கத் தவரினல் ஹிப்னுடிஸத்தில் ஜெயம் பெருன்.

புருஷர்கள்தான் ஹிப்னுடிஸம்பழகலாமென்பதற்கு யாதொரு நிபந்தனைகளில்லை பெண்டீர்களும் ஆண்களுக்குச் சரியாய்ப் பழக லாம். மாந்திரீகன் அழகுள்ளவனுயும், உயரமாயும், நல்ல குரலை யுடையவனுயும் இருக்கவேண்டு மென்று சிலர் சொல்லுவதுண்டு. குள்ளர்களும், அழகற்ற கருப்பர்களும், ஹிப்னுடிஸத்தைப் பழகி ஜெயம் பெற்றிருப்பதால் இப்படிச் சொல்லுவது தப்பென்றும், இச் சாஸ்திரத்தில் ஜெயம் பெருவதர்க்கு மாந்திரீகர்களின் ஊக்கமே பிரதான காரணமென்போம். தவிர, மாந்திரீகன் பயபக்தி யுள்ள வனும், பட்சமுள்ளவனும், தன்னடக்கமுள்ளவனும், கண்ணியப் படுத்தும் நல்லொழுக்க முள்ளவனும், கூர்மையான பார்வையுள்ள வனும், திடச்சித்தமுள்ளவனுயும் இருக்கவேண்டும். மற்றொருவரின் கண்களில் இடைவிடாமல் வெகுநேரம் தன் முகத்தில் வேறு பாடில் லாமல் உற்றுப்பார்க்கும் வல்லமையும் மாந்திரீகனுக்கு அவசிய மாகும். இப்பார்வையால் மாந்திரீகனுக்கு யாவரும் தலைகுனிவார் கள். உரத்த குரல் மாந்திரீகனுக்கு அனவசியமானலும், தெளிவா யும், சாந்தமாயும் பேசப் பழகுவதும், விரைவாய் நொடிக்கப் பழகு வதும் அத்தியாவசியம்.

ஹிப்னுடிஸம் பழகும் மாந்திரீகர்களின் ஒவ்வொரு சலனமும் அமைதியுடன் துரிதமாய் செய்யப்படவேண்டும். இவர் வார்த்தை களை தெளிவாய்வெளியிடவேண்டும். சுத்தமான ஆடைகளையே மாந்

திரீகன் அணியவேண்டும். ஹிப்னுடிஸ தூக்கத்தை உண்டுபண்ணுவதற்கு கைகள் முக்கிய கருவியாகையால் மாந்திரீகன் தன் கைகளை எப்பொழுதும் சுத்தமாகவே வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இச் சாஸ்திரத்தில் ஜெயத்தைக் கோரும் மாந்திரீகனுக்குக் குறிய முக்கிய தகுதிகளை சுருக்கிச் சொல்வோமாகில், இவனுடைய ஊக்கமும், சுத்தமும், வேலைகளில் விரைவும், சாந்தமும், நற்குணங்களுமே.

3-ம் பாடம்.

ஹிப்னுடிஸ்ம் என்பது ஓர் கல்விப்பயிர்ச்சி.

ஹிப்னுடிஸம் என்பது மனுஷரிடத்தில் அமைந்துள்ள சக்திகளை விளக்கிக்காட்டும் ஓர்வித யோகநித்திரை. இவ்வித நித்திரையை சுலபமானமுறைகளால் உண்டுபண்ணலாம். ஹிப்னுடிஸ நித்திரையை அடைந்த ஒருவன் தன்னைச்சுற்றி நடக்கும் விஷயங்களுக்கு ஸ்மரணை கெட்டவனுனும், தன்னைத் தூங்கச்செய்த ஹிப்னுடிஸ்டின் ஆளுகைக்குள்பட்டு அவன் எண்ணங்களுக்கும் வார்த்தைகளுக்கும் உள்ப்பட்டு அவன் கட்டளைகளுக்கெல்லாம் கீழ்ப்படிந்தே நடக்கிருன்.

இனிவரும் பாடங்களில் ஹிப்னுடிஸம் பழகும் மாந்திரீகனுக்கு ஹிப்னுடிஸ்டு (Hypnotist) என்னும், இவனுல் சாஸ்திரத்தைப்பழகத் தெரிந்தெடுக்கப்பட்ட மனிதனுக்கு சீஷன் (Subject) என்னும் பதங்களை உபயோகிப்போம்.

கவனத்தையும் மனதையும் ஒரே வஸ்துவில் செலுத்துவதினுலும், ஹிப்னுடிஸ்டின் மந்திர உச்சரணங்களாலும், சீஷன் இவ்வித நித்திரையை அடைகிருன். சில நிமிஷம் ஒரு வஸ்துவின்மேல் கவனத்தை நிலை நாட்டினுல், சீஷனின் மனது கொஞ்சம் சூன்யமாகி ஹிப்னுடிஸ்டு உபதேசம் செய்யும் மந்திரங்களுக்கு உள்பட்டு நடக்கும் ஒருவிதநிலைமையை அடைகிறன். "உனக்குத் தூக்கம்வருகிறது. உன் கண்கள் மூடிக்கொண்டுவிட்டது, நீ தூங்கிவிட்டாய்" என்னும் ஹிப்னுடிஸ்டின் மந்திரங்களில் முழு கவனத்தையும் சீஷன் நிலை

நாட்டுவானாகில், இவன் கட்டாயம் தூங்கிவிடுவான். ஹிப்னாடிஸ்டும் இம்மந்திரங்களை இன்னும் பலமுறை உச்சரிப்பானாகில், இவற்றின் வல்லமை அதிகரித்து, சீஷனின் திடச்சித்தமும், எதிர்க்கும் சக்தியும் குறைவடைந்து ஓர்வித ஹிப்னாடிஸ நித்திரையை (Hypnosis) அடைகிறான்.

இந் நித்திரை அடைந்திருக்கும் ஒரு சீஷனை ஹிப்னாடிஸ்டு தனக்கு இஷ்டமான வேலைகளைச் செய்ய துணியலாம். சீஷனின் மனது பரவசமாகி, நரம்புகளும் உணர்ச்சி யற்றவைகளாகின்றன. இவன் மனதில் தோன்றும் ஒவ்வொரு எண்ணமும் ஹிப்னாடிஸ்ட்டால் தூண்டப்பட்டு ஆண்டு வருகிறபடியால், இவன் எந்தக்காரியத்தைச் சொன்னாலும் அக்காரியத்தைக் கவனித்து அவற்றின்படியே சீஷன் நடிப்பான். சீஷன் கையில் குளிர்ந்த ஜலத்தைக் கொடுத்து "இது ரொம்பவும் சூடாயிருக்கிறது" என்று சொன்னால், சீஷன் இத்தண்ணீரை சூடாயிருக்கிறதென்று நம்பி உணர்ந்து தன் கைகளிலேந்தப் பயப்படுவான். இதே ஜலத்தை சக்கரைப்பானகம் என்று சொல்லிக்கொடுத்தால் சீஷன் இத்தண்ணீரை பானகமென்று நம்பிக் குடித்துவிடுவான். சுருக்கிச் சொல்லுங்கால் ஹிப்னாடிஸ்டின் வாக்குகளே சீஷனுக்கு தெய்வ வாக்குகளாகும்.

4-ம் பாடம்.

ஹிப்னாடிஸத் தூக்கம்.

மந்திரங்களின் வல்லமையை முன்னொரு பாடத்தில் தெரிவித்தோம். சீஷன்மனதில் இவைகள் பதிக்கப்பட்டு இவற்றின் வல்லமையால் தான் இவன் நித்திரையை அடைகிறான். இந்நித்திரை சாதாரண நித்திரையினினும் விசேஷமானது. இங்கு சீஷனின் மனோசக்தியும், உணர்ச்சியும், விவேகமும், ஹிப்னாடிஸ்டின் ஆளுகைக் குள்ப்பட்டு இவனால் ஏவப்பட்ட ஆக்கினைகளுக்குக் கீழ்ப்படிகிறான். இவ்வற்புத நித்திரையை நீங்களேபலமுறை அடைந்திருக்கலாம். இனிமையான மேள வாத்தியங்களைக் கேட்கும்பொழுது நம்முடைய மனது பரவசமாகி மற்றவர்கள் நம்மை கூப்பிட்டாலும் அல்லது நம்மிடத்தில் பேசினாலும் அவர்களைச் சற்றேனும் கவனியாமல்

வாத்தியத்திலேயே மிக்க கவனமுள்ளவர்களாய் அவற்றிற்குள்பட்டு அடிமையாய்ப் போவதைப் பார்த்திருப்பதில்லையா? இதே நிலைமையைத்தான் ஹிப்னுடிஸ்டும் தன் மந்திர உச்சரணங்களால் சீஷனை அடையச் செய்கிறன். இந்நிலையில் சீஷனின் மனோராஜ்யம் வெட்டுண்டு, புத்தியின் விவேகம் மழுக்கப்பட்டு பொய்யான எண்ணங்களை எண்ணவும், மாயமான காட்சிகளைப் பார்க்கவும்செய்கிறன். இதற்கு உதாரணம் நாம் அடிக்கடி தூங்கும்பொழுது காணும் சொப்பனங்களைச் சொல்லலாம். சொப்பனங்களில் அனேக அசாத்தியமான தோற்றங்களைக் காண்கிறோம். ஆனல் இத்தோற்றங்கள் அசாத்தியமென்று சற்றும் கவனியாமல் குழந்தைகளின் விவேகமுள்ளவராய் இவைகள் உண்மையென்று நம்புகிறோமல்லவா? இதே மாதிரியாகத்தான் சீஷனும் ஹிப்னுடிஸ தூக்கத்தில் தன் மானதகாக்ஷிக்கு திரக்கப்பட்ட அற்புத காட்சிகளைக் கண்டு நம்புகிறன்.

ஹிப்னுடிஸத் தூக்கம் பலவித முறைகளால் உண்டுபண்ணப்பட்டு வருகின்றது. இவற்றை உண்டுபண்ணும் மிகச் சாதாரணமான ஓர் முறையைக் கூறுவோம், ஒரே வஸ்துவில் சீஷனை கொஞ்ச நேரம் உற்றுப் பார்க்கும்படிச் செய்தால் ஹிப்னுடிஸத் தூக்கத்தை இவன் அடைகிறன். உதாரணமாக, தன் கண்களின் புருவத்திலிருந்து நாலு அங்குல தூரத்தில் ஹிப்னுடிஸ்டு பிடித்துக்கொண்டிருக்கும் ஓர் பென்ஸலின் முனையை சீஷன் உற்றுப்பார்த்தால், இவன் கவனம் கண்களின் வழியாய் வெளிக்கிளம்பி இந்நுனியில் நிறுத்தப்பட்டு இவற்றிர்க்கேதாவிவிட்டதுபோல் தோன்றுகிறது. இப்படி இவன் கவனம் பென்ஸலின் நுனியில் ஸ்தாபிக்கப்பட்டபொழுது, இவன் மனது கொஞ்சம் சூன்யமாகி ஹிப்னுடிஸ்டின் மந்திரங்களையேந்தி, டிரைவரால் சாவி கொடுக்கப்பட்ட புகைவண்டி இன்ஜின்போல ஓடி நடிக்கிறது. இந்நிலையில் சீஷனின் பகுத்தரியும் விவேகம் மழுங்கி ஹிப்னுடிஸ்டின் எவ்வித ஏவுதல்களுக்கும் உள்ளடங்கியே நடக்கின்றன். ஹிப்னுடிஸ்டு பாடச்சொன்னல் பாடவும், ஆடச்சொன்னல் ஆடவும், தரையில் நீந்தச்சொன்னல் குளத்தில் நீந்துவது போல் நீந்தவும் செய்கிறன். சீஷனின் மனது தன் நிதான சக்தியை இழந்துவிட்டபடியால், ஹிப்னுடிஸ்டால் ஏவப்பட்ட காரியங்கள் எவ்வளவுகொடியதாலும், அவைகளுக்கே இணைப்பட்டு நடக்கின்றது. இக்காரியங்களை சீஷன் தன் சுய சித்தநிலைமையில் பகுத்தரியக்கூடுமானலும், ஹிப்னுடிஸ நித்திரை அடைந்தால் இவைகளை

பகுத்தறிய அசக்தியற்றவனைப் ஹிப்னடிஸ்டு எவ்விதம் சொல்லு கிறானோ அவ்விதமே செய்வான் சிஷனின் சித்தம் நிறுத்தப்பட்டு ஹிப்னடிஸ்டால் ஜெபிக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு ஏவல்களுக்குக் கீழ்ப்ப டிந்தும் நடக்கும் இவ்வற்புதத் தூக்கத்தை ஒரு சுலபமான விதியால் உண்டுபண்ணுவதைப் பார்க்க அநேகர் வியப்படைவார்கள்.

5-ம் பாடம்.

ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தின் பொது முறைகள்.

ஹிப்னடிஸத் தூக்கத்தை உண்டுபண்ணும் முறைகள் அநேக மாய் சாதாரணத்தூக்கத்தை உண்டுபண்ணும் முறைகளின் பாவனை களோடும் மந்திர உச்சரணங்கள் கலக்கப்பட்டதாய் இருக்கின்றன. சிஷனின் மனோபாவத்தில் ஹிப்னடிஸ்டின் மந்திரங்கள் உள்புகுந்து இந்நித்திரையை ;சிஷன் அடைகிறான். ஹிப்னடிஸம் பழகும் மாந் திரீகனும் மந்திரஉச்சரணங்களில் வல்லமைசாலியாய் சிஷனுக்கு இம் மந்திரங்களில் நம்பிக்கை உண்டுபண்ணி இத் தூக்கத்தை அடையச் செய்வதே முக்கியமான காரியம். முன்னொரு பாடத்தில் சொல்லிய படி மாந்திரீகன் விசேஷ குரலையும், தன்மையும் உள்ளவனயிருக்க வேண்டுமென்பது அவசியமில்லை. சிஷனை தட்டிக்கொடுப்பதும், தடவிக்கொடுப்பதும் மந்திரங்களின் சக்தியை அதிகரிக்குமே தவிர இவைகள் மட்டும் இந்நித்திரையை அடையச்செய்யா. ஆகையால் இத் தூக்கத்தை அடையவேண்டியதர்க்கு சிஷனின் நம்பிக்கையே பிரதான காரணமாகும்.

இதற்குமுன் எவரையும் இவ்வித ஹிப்னடிஸதூக்கத்தை நீ அடை யச் செய்யாதவனுகையால் உன்சிநேகிதர்கள் உனக்கு இவ்விதசக்தி உண்டென்று, நம்பமாட்டார்கள். ஆகையால் உன் சிஷன் உனக்கு அறிமுகமில்லாதவனு யிருக்கவேண்டும். இவன் உன் பாவனைகளினால் உன்னை மிக்க வல்லமையுள்ள ஹிப்னடிஸ்டென்றும், இதற்கு முன் அநேகர் உன்னால் ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தை அடைந்திருக்கிறார்க ளென்றும் நீ நம்பும்படிச் செய்வாயாகில், சில நிமிஷங்களில் இவன்

இத்தூக்கத்தை அடைந்துவிடுவான். முதல் முதலாக ஒருவனை இவ் விதமாக நித்திரையை அடையச்செய்வாயாகில் உன் நம்பிக்கை உனக்குள்ளே அதிகரித்து நாள் செல்லச்செல்ல உன் சிநேகிதர்களையும், உன் கிட்டியபந்துக்களையும் இத்தூக்கத்தை அடையச் செய்யலாம். பிற்பாடு கூத்தாடும் கொட்டகையிலும் உனக்கு இஷ்டப்பட்ட இடங்களிலும் ஹிப்ணாடிஸ ஜாலவித்தைகள் காட்டலாம். அருமை மாணாக்கர்களே, முதல் பிரயத்தனத்தில் நீங்கள் தவறினாலும், இவ் வப்பியாசங்களை கைவிட்டு விடாதேயுங்கள். இச் சாஸ்திரத்தில் சித்தி அடையக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான அநேகர் வெகு சீக்கிரத்தில் தைரிய வீனப்பட்டவர்களாய், இவற்றால் அடையக்கூடிய சுதந்தரங்களினின்றும் விலக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். இரண்டொரு பிரயத்தனித்தில் ஜெயமடையாவிட்டாலும், மூன்றாம் பிரயத்தனத்தில் ஒருக்கால் சித்தியடையலாம். ஆகையால் இச் சாஸ்திரத்தை ஒரு பொழுதும் விட்டுவிடாதிருப்பீர்களென்று நம்புகிறோம்.

6-ம் பாடம்.

முதல் சீஷன்.

அநேக மாணாக்கர்கள் சீஷர்களை தங்கள் முதல் பிரயத்தனத்திலேயே ஹிப்ணாடிஸ தூக்கத்தை அடையச்செய்கிறார்கள். இப்படிச் செய்வதால் இவர்களை ஹிப்ணாடிஸ சாஸ்திரத்தில் நல்ல தேர்ச்சி அடைந்தவர்களென்றும், இலகுவில் ஜெயமடையாத மற்ற மாணாக்கர்களைக்காட்டிலும் வல்லமையுள்ள மாந்திரீகர்களென்றும் நினைப்பது தப்பு. இவர்கள் ஜெயத்திற்குக் காரணம் இவர்கள் தேடித்தெரிந்தெடுக்கும் சீஷர்களே. அநேகர்களைப் பிரயத்தனம்செய்து பலமுறை தவறினாலும், பிரயத்தனத்தை கைவிடக்கூடாது. ஹிப்ணாடிஸத்தில்தேர்ச்சி அடைந்த தொழிலாளிகளும் பலமுறை தவறுவதுண்டு இவர்களின் கீர்த்தி தங்கள் தொழிலுக்கு உதவியாயிருந்தாலும், இவர்கள் வெளிக்கிளம்பி பிரயாணம் போகும் பொழுதெல்லாம் தங்களால் பலமுறை தூக்கத்தை அடைந்த சீஷர்களையே வேடிக்கை காட்டுவதற்கு அழைத்துக்கொண்டு போகிறார்கள். பழக்கமடைந்த சீஷர்கள், ஹிப்ணாடிஸ்டின் பார்வையினாலேயே வசியம் செய்யப்

பட்டு சடிதியில் ஹிப்னடிஸத் தூக்கத்தை அடைவதால் மாந்திரீகர்களுக்கு இச்சிஷர்கள் பெருத்த உதவியுள்ளவர்களாகிறார்கள்.

ஆகையால் ஹிப்னடிஸம் பழகும் மாந்திரீகன் இந் நித்திரையில் பழக்கப்பட்டவனேயே தன் முதல் சிஷனை தெரிந்தெடுப்பது உத்தமம். இவன் சீக்கிரத்தில் வசியம் செய்யப்படுகிறான். இவன் முகத்தை சில நிமிஷங்கள் உற்றுப்பார்த்து, இவன் கண்கள் முன்பாக கைகளை வழித்து "தூங்கு" என்று சொன்னால், சடிதியில் ஹிப்னடிஸ யோகநித்திரையை அடைகிறான். ஆகையால் ஹிப்னடிஸம் பழகுவதற்குச் சிஷர்களைத் தெரிந்தெடுப்பது முக்கியமான காரியம். பலமுறை பழக்கப்பட்ட சிஷனை உன் முதல் சிஷனாக தெரிந்தெடுப்பது உனக்கு நலமாகும் இவன் கிடைக்காவிட்டால், உனக்கு அறிமுக மில்லாதவனும், முரட்டுத்தன மில்லாதவனாயும், உனக்கிணங்கி உன் மந்திரங்களுக்கு கீழ்ப்படிந்து நடக்கும் ஒருவனை நீ முதல் சிஷனாக அறிந்தெடுக்கவேண்டும். அநேகர் தங்களுக்குத் தெரிந்தோ தெரியாமலோ மாந்திரீகர்களின் வசியத்திற் கிணங்காமல் ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தை அடைவதில்லை. பத்துவயது முதல் இருபது வயதுள்ள வாலிபரும் வாலுமியும் சீக்கிரத்தில் வசியம் செய்யப்பட்டு இந்நித்திரையை அடைகிறார்கள்.

7-ம் பாடம்.

தூக்கநிலைக்கு வேண்டிய முக்கிய குறிப்புகள்:

ஹிப்னடிஸ தூக்கநிலைக்கு முதல் சிஷனை தெரிந்தெடுத்த பிற்பாடு மாந்திரீகன் அவனை ஓர் வசதியான நாற்காலியில் உட்காரச்செய்யவேண்டும். நாற்காலியின் பின்புறம் வெளிச்சத்தைப் பார்த்திருப்பது நலம். சிஷனை ஹிப்னடிஸ நித்திரைக்குள்ளாக்குமுன் மாந்திரீகன் சில முறைகளை அனுசரிக்கவேண்டும். ஹிப்னடிஸம் பழகும் பொழுது தன்னைச் சுற்றிருக்கும் மனிதர்களைச் சிரிக்காமலும் பேசாமலிருக்கும்படிச் சொல்லவேண்டும். இவற்றால் உண்டாகும் சப்தம் ஹிப்னடிஸ தூக்கத்திற்கு இடையூறாக யிருக்கும். சிஷன் தன் எண்

ணங்களை நிலைநிறுத்தப் பழகிவிட்டால் இச்சப்தங்களால் கெடுதி உண்டாகுவதில்லை. தன்னைச் சுற்றிருக்கும் மனிதர்கள் மாந்திரீகர்களின் வல்லமையில் அவநம்பிக்கை யற்றவர்களாக இருக்கவேண்டும். இவர்கள் தங்கள் அவநம்பிக்கையை வார்த்தையாலும், சைகைகளாலும் வெளியிடுவாருகில் சிஷனை ஹிப்னுடிஸ நித்திரையை அடையச்செய்வது மாந்திரீகனுக்கு கொஞ்சம் கஷ்டமாகும். இதற்காகத்தான் மாந்திரீகன் சிஷனை அழைத்துக்கொண்டு வருமுன்னமே அங்குள்ள மனிதர்களை இவர்கள் தன் வல்லமையில் நம்பிக்கையுள்ளவர்கள் போலும், இவர்கள் வார்த்தையும், சைகைகளும், மாந்திரீகன் சிஷனை ஹிப்னுடிஸ நித்திரைக்குள்ளாக்குவானென்ற கோரிக்கையைச் சுட்டுக்காட்டுவதாய் இருக்கவேண்டு மென்று கேட்டுக்கொள்வேண்டும்.

மாந்திரீகனும் தன் வல்லமையில் நம்பிக்கையுள்ளவனு யிருக்கவேண்டும். பரபரப்பினுல் கெடுதல் உண்டாகுமாகையால் மாந்திரீகன் பரபரப்பற்றவனுயும் சாந்தமாயும் இருக்கவேண்டும். மேலும் ஹிப்னுடிஸ நித்திரை அடைந்த சிஷனை விழிக்கச்செய்வது கஷ்டமில்லையென்றும் மாந்திரீகன் நம்பவேண்டும். நித்திரையிலிருந்து விழிக்கச்செய்யத் தவறினும், இந் நித்திரையால் யாதொரு கெடுதியும் உண்டாகுவதில்லை என்றும் இவன் நன்ருக அறிந்துகொள்ளவேண்டும்.

8-ம் பாடம்.

சிஷனை தூங்கச்செய்யும் முறை.

முன் பாடத்தில் கூறப்பட்ட குறிப்புகளை அனுசரித்த பிறகு சிஷனை ஹிப்னுடிஸ நித்திரைக்குள்ளாக்க மாந்திரீகன் முயலலாம். முன்னற சிஷனின் மனதை ஆயத்தம் பண்ணவேண்டும். தன்னிடத்தில் ஒரு பிரகாசமான வஸ்து ஒன்றிருக்கிறதென்றும், சிஷன் அதை இடைவிடாமல் உற்றுப்பார்ததால் ஒருவித சாந்தமான தூக்கமயக்கம் உண்டாகுமென்றும், இம்மயக்கம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரித்து கடைசியாய் சுகமான தூக்கத்தை அடைவானென்றும் மாந்திரீகன் சிஷனுக்குச் சொல்லவேண்டும். இத் தூக்கம் சாதாரணத்

தூக்கம்போலிருக்குமென்றும், இதனால் யாதொரு வெறுப்பும் கெடுதியும் ஏர்ப்படுவதில்லை என்றும் மாந்திரீகன் சீஷனுக்குச் சொல்லவேண்டும். இவ்விதம் எண்ணாமல் வேறு விதம் நினைத்தால் சீஷன் மனது சஞ்சலமடைந்து தூக்கத்திற்குறிய சாந்தநிலமைக்கு இடையூருகும் சீஷன் மாந்திரீகனுக்குச் சிநேகிதனானால், மாந்திரீகன் சொல்ப நேரந்தான் ஹிப்னடிஸம் பழகப்போகிறானென்றும், ஹிப்னடிஸ நித்திரையில் யெல்லோரும் நகைக்கத்தக்க காரியங்களையும் கண்ணியத்திற்கு குறைவான சைகைகள் எவற்றையும் ஏவமாட்டானென்றும் சீஷனுக்கு உறுதி சொல்லவேண்டும்.

சீஷனுக்கு இவ்விதம் சொல்லி இதர்க்கு எதிரிடையாக ஹிப்னடிஸ நித்திரை அடைந்தபின் செய்யச்சொல்வதினால் நீ பொய்யனாகினாலும் இவனுக்கு எவ்வித தீங்கும் நேரிடாதாகையால் உன் மனதை நீ தேற்றிக்கொள்ளலாம்.

இவ்விதமாக சீஷன்மனதை ஆயத்தப்படுத்தி வசதியான நிலையில் உட்காரவைத்து பிரகாசமான வஸ்துவைக் கையிலேந்தி கண்களுக்கு முன்பாக நாலு அங்குலதூரத்தில் சீஷனைப் பிடிக்கச்சொல்லவேண்டும். பிரகாசமான வஸ்து ஒரு வெள்ளி நாணயமோ, பேனாக்கத்தியோ, அல்லது பென்ஸல்மூடியாகவும் இருக்கலாம். கவனத்தை அங்குமிங்கும் செலுத்தாமல் இப்பிரகாசமான வஸ்துவையே பார்க்கச்சொல்லவேண்டும். அருமைச்சிநேகிதன் வந்தாலும் சீஷன் அவனிடத்தில் பேசக்கூடாது. இப்படிச் சீஷன் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும்பொழுது மாந்திரீகன் பின்வருமாறு அவனுக்குச் சொல்லவேண்டும். "பிரகாசமான வஸ்துவை (உதாரணமாக கத்தியைப்பார்) இதையே உற்றுப்பார், நான் சொல்வதிலேயே கவனத்தைச் செலுத்து மற்ற எதையும் நினைக்காதே, உன் கண்ணிமைகள் பளுவாகும், உன் கண்ணிமைகள் வரவர பளுவாகிக்கொண்டே இருக்கும், உன் கண்களை நீ மூடிவிடுவாய்." நீ தூங்கிவிடுவாய். இவ்விதம் மிருதுவாக மாந்திரீகன் சீஷனுக்குச்சொல்லவேண்டும். தூங்குவதற்கு சில நிமிஷங்கள் செல்லும். ஆனால் சீஷன் உன் வார்த்தைகளையே கவனித்துக் கேட்கவேண்டும். சீஷனின் கண்ணிமைகள் பளுவாகிக்கொண்டு வருவதை மாந்திரீகன் அறிந்து பின்வருமாறு சொல்லவேண்டும். "உன் கண்கள் மூடிக்கொள்கின்றன, உன் கண்கள் அநேகமாய் மூடிக்கொண்டுவிட்டன." என்று மாந்திரீகன் தானே தூக்கமடைவதுபோல் நீட்டி நிறுத்திச் சொல்லவேண்டும். பிறகு

பின்வருமாறு "உன்கண்கள் கட்டாயமாய் மூடவேண்டும். உன் கண்கள் சீக்கிரம் மூடிக்கொள்ளும், கண்கள் அநேகமாய் மூடிவிட்டன, கண்கள் முற்றிலும் மூடிவிட்டன. நீ தூங்கிவிடுவாய், கண்களை மூடு." சொல்லி ஒரு நிமிஷத்திற்கு மறுபடியும் "தூங்கு" என்று மெதுவாயும் அதிகாரத்தோடும் சொல்லவேண்டும்.

9-ம் பாடம்.

சீஷன் அழகாய் இணங்குதல்.

மாந்திரீகன் இவ்வாறு பல முறைச் சொல்லுகையில் சீஷனின் கண்கள் சில நிமிஷங்கள் படைக்கலாம். ஆனால் சீஷன் சீக்கிரத்தில் நாற்காலியில் அமைதியுடன் சாய்ந்து பெருமூச்சு விட்டு ஆழ்ந்த நித்திரையை அடைவான். நித்திரையை அடைந்த சீஷனுக்கு மாந்திரீகன் இப்பொழுது இரண்டு அல்லது மூன்றுநிமிஷம் ஆறுதல் செய்ய வேண்டும். சீஷன் புதிதானல் மாந்திரீகன் பின்வரும் மந்திரங்களை இடைவிடாமல் உச்சரணம் செய்யவேண்டும். "நீ விழிக்கமுடியாது, ஒன்றும் உன்னை விழிக்கச்செய்யாது, ஒன்றும் உன்னை தீங்குசெய்யாது, உன் கண்களை நீ தூரக்கலாம், ஆனல் நீ ஆழ்ந்த நித்திரையிலேயே இருப்பாய், நான் உன்கைகளை இப்பொழுது தூக்கப்போகிறேன், ஆனல் நீ விழித்துக்கொள்ளமாட்டாய், ஒன்றும் உன்னை விழிக்கச்செய்யாது." பிறகு தூக்கப்பட்ட கையைத் தட்டிக்கொடுத்து, மாந்திரீகன் பின்வருமாறு சொல்லவேண்டும். "இப்பொழுது உன்கையை கீழேதணிக்கமுடியாது, நீ இன்னம் நல்ல நித்திரையில் இருக்கிறாய், நான் சொல்வதைத்தவர யாதொன்றையும் செய்யமாட்டாய். தூக்கத்திலிருந்து நீ விழிக்கமாட்டாய், நான் விழிக்கச்சொல்லும்வரையில் நீ விழிக்கமாட்டாய்."

தூக்கப்பட்டகை கீழேவிழாமல் இருப்பதைப்பார்த்து மாந்திரீகன் தன்னுடைய ஆளுமையை அறியலாம். மாந்திரீகன் தன்னைத் தவிர மற்ற யாரும் கையை கீழேதணிக்கவாவது அல்லது வளைக்கவாவது முடியாதென்று சொன்னால் அப்படியே எவராலும் இந்தக் கையை தணிக்கவாவது மடக்கவாவது முடியாது.

இவ்விதமாக மாந்திரீகன் தன் ஆட்சியை சீஷன்மேல் நிலைநிறுத்தி, இவன் இரு கரங்களையும் முன்சொல்லியதுபோல் தூக்கி கட்டைபோல் நீட்டி நிற்கச்செய்யலாம். இக்கரங்களை இந்நிலைமையிலிருந்து விடுதலைசெய்ய மாந்திரீகன் விரும்பினால் எதிர்பக்கமாய் உறுதியுடன் மிருதுவாக இவைகளைத் தட்டிக்கொடுத்து, கீழ்வருமாறு சொல்லவேண்டும். "உன்கைகளை இப்பொழுது நீ கீழே தணிக்க வேண்டும், நீ சுலபமாய் உன்கைகளைத் தணிக்கலாம்; நான் சொல்லுவதையெல்லாம் நீ செய்யக்கூடுமே தவிர மற்றொன்றையும் உன்னால் செய்யமுடியாது. நான்விழிக்கச்சொன்னால்தான் நீவிழிப்பாய்"

சீஷன் ஸ்வயஞானத்துடன் விழித்துக்கொண்டிருக்கும்பொழுது மாந்திரீகன் இவனிடத்தில் எவ்விதமாகப் பேசுவானோ, அவ்விதமாகவே ஹிப்னுடிஸத் தூக்கத்திலிருக்கும்பொழுதும் சீஷனிடத்தில் மாந்திரீகன் பேசவேண்டும். மற்றவர்களின் வார்த்தைகளுக்கு உணர்ச்சியில்லாமல் தூக்கத்திலிருந்தபோதிலும், சீஷன் மாந்திரீகனுக்கு விழித்துக்கொண்டே இருக்கிறான். உன் ஆட்சிமைக்குள்ப்பட்ட எண்ணத்துடன் இவன் நித்திரையை அடைந்தவனுகையால் சீஷன் எவரையும் சிந்திக்கமாட்டான். நீ இவனை அடிக்கடி தொட்டுக்கொண்டும், இவனுடன் பேசிக்கொண்டிருந்தபடியால் உனக்கு இவன் தூங்கிவிடுவதில்லை. சீஷனுக்கும் மாந்திரீகனுக்கும், ஏற்படும் இவ்வித ஒற்றுமைக்கு ஹிப்னுடிஸசாஸ்திரத்தில் ராப்போர்ட் (Rapport) என்றுசொல்லுவதுண்டு. இப்பதத்தை விளக்கிச் சொல்லுவோம். ஹிப்னுடிஸநித்திரையை அடைந்து சீஷனின் முழுக்கவனம் ஹிப்னுடிஸ்டின் மேல் நிலைநிறுத்தப்பட்டு ஹிப்னுடிஸ்டையே சதா தியானம் செய்துகொண்டிருருக்கும் நிலைமைக்கு ராந்றோர்ட் என்று சொல்லுவதுண்டு. நித்திரை அடைந்த சீஷனை ஹிப்னுடிஸ்டு மற்றவர்களுக்கு இணங்கி நடக்கச்சொன்னால் இவன் இவர்களுடனும் ராப்போட் நிலைமையை அடைகிறான்.

10-ம் பாடம்.

சீஷனை ஆட்சிக்குள்படுத்தல்.

மாந்திரீகன் சீஷனை தன் மந்திரங்களால் அடக்கி ஆளுகிறானென்று முன்னொருவிடத்தில் தெரிவித்தோம். இம்மந்திரங்களை

அதிகாரத்துடன் போலும் அல்லது வேண்டிக்கொள்வது போலும் பிரயோகம் செய்யலாம். வழக்கமாய் மந்திரங்கள் வாக்கு உச்சரணங்களால் ஏவப்பட்டு வந்தாலும், வசனங்களால் மட்டுந்தான் இவற்றை உபயோகப்படுத்தவேண்டு மென்பது அவசியமில்லை. மாந்திரீகனுக்கு முக்கியமாய் வேண்டிய தென்னவென்றால், தன் விருப்பத்தை சிஷன் நன்றாக அறியவேண்டும். இவ்விதம் அறியச்செய்வதற்கு சிஷனின் ஞானேந்திரயமும் அறிவும் முக்கிய வாகனங்களாகும். ஹிப்னடிஸ யோக நித்திரை பலவிதமான யோசனைக் குறிப்புகளால் உண்டாக்கப்பட்டு வருவதாகையால், மாந்திரீகன் சிஷனுக்கு நன்றாக அறியக்கூடிய வார்த்தைகளாலும், ஜாடைகளாலும், சைகைகளாலும், இவனை ஆட்சிமை செய்து வருகிறான். பார்வை, நடை இன்னும் பலவிதமாய் செலுத்தப்பட்ட யோசனைக் குறிப்புகளும் வாக்கு உச்சரண மந்தரங்களிள் பெலனுடையதாகும் இவ்விதமாக சிஷனை நித்திரை யடையச்செய்து சில நிமிஷங்களில் அவனை விழிக்கச் செய்யவேண்டும். தூக்கத்திலிருந்தும் விழிக்கச்செய்வதற்கு ஏற்பட்ட குரிப்புகளை பின்னொரு பாடத்தில் காண்பீர்கள். இக்குறிப்புகளால் உங்களுக்கு வேண்டும்போது இலகுவாய் சிஷனை விழிக்கச் செய்யலாம்.

11-ம் பாடம்.

ஹிப்னடிஸ நித்திரை புதிய முறை.

இதுவரையில் ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தை அடையச்செய்வதற்கு பலமுறைகளைக் கூறினோம். இம் முறைகளால் அநேகமாய் ஹிப்னடிஸ நித்திரை உண்டாக்கக் கூடுமானாலும், நம்மால் நூதனமாய் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஓர் வழியை இவ்விடம் சொல்லுவோம். இம் முறையால் கொஞ்சம் தாமதமானாலும், சிஷன் இதன் பிரயோகத்தால் கட்டாயமாய் நித்திரையை அடைகிறான். இம்முறை பெரும்பாலும் கொஞ்சம் தாமதத்தைக் கவனிக்காமல் ஜெயத்திலேயே கண்ணுங்கருத்தாயுள்ள மாந்திரீகர்கள் உபயோகப்படுத்தக்கூடும். நாடகக் கொட்டகையில் வேடிக்கை காட்ட விரும்பும் மாந்திரீகர்களுக்கு இம் முறை அவ்வளவு கைகொண்டதல்ல. மற்ற முறைகளை

விட இம்முறை அவ்வளவு சீக்கிரத்தில் நித்திரையை விளைவிக்காவிட்டாலும், எல்லாமுறையையும் மாணக்கன் அறியவேண்டியதால் இவற்றை இங்குகூறுகிறோம்.

ஹிப்னடிஸ தூக்கத்திற்குறிய விதிகளை முன்னொரு பாடத்தில் சொல்லியபடி அனுசரித்து சரியான சிஷனை தெரிந்தெடுத்து போஜனம் செய்த பிற்பாடு மாந்திரீகன் இவனை ஓர் அமைதியான அரைக்குள் ஓர் வசதியான நாற்காலியில் உட்காரச் செய்யவேண்டும். சிஷன் முகம் மாந்திரீகன் முகத்தை பார்த்திருக்கவேண்டும். மாந்திரீகன் வீற்றிருக்கும் நாற்காலி சிஷன் உட்கார்ந்துகொண்டிருக்கும் நாற்காலியைவிட கொஞ்சம் உயரமாயிருந்தால் நலமாகும். மேலும் இவ்விரண்டு நாற்காலிக் கிடையில் ஒன்னரை அடிக்குமேல் இடையிருக்ககக்கூடாது. இவ்விதம் உட்கார்ந்துகொண்டு சிஷனின் இரு புருவமத்தியில் மூக்குத்தண்டை இடைவிடாமல் பார்த்துக்கொண்டு முழு நம்பிக்கையோடும் சாந்தத்தோடும் மாந்திரீகன் சிஷனுக்குப் பின்வருமாறு மந்திரங்கள் உபதேசம் செய்யவேண்டும். "நான் உன்னை ஓர் நூதன பரீக்ஷையை ருஜுப்படுத்துவதற்காக இவ்விடம் அழைத்துக்கொண்டு வந்திருக்கிறேன், நீ அங்குமிங்கும் கவனியாமல் என்னையே கவனிக்கவேண்டும், நான் சொல்லுகிற பிரகாரமெல்லாம் நீசெய்யவேண்டும், இப்பொழுது உன்கண்ணிமைகளை இருக்கி மூடும்படி செய்யப்போகிறேன், எவ்விதயெத்தனத்தாலும் உன்னல் இவைகளைத் துரக்கமுடியாது, ஆனல் இவற்றை ஓர் வார்த்தையால் துரக்கும்படிச்செய்வேன், இப்பொழுது என்னைகவனித்துப்பார், உன் இமைகளைக் கொட்டாதே, உன் கண்களை அசையாதே என் வலது கண் பாப்பாவை நேராய் கவனித்துப்பார், கொஞ்சநேரம் பார், உன்னை வெகுநேரம் கார்க்கவைக்கமாட்டேன், இவற்ருல் உனக்குக் கெடுதி ஒன்றும் ஏர்ப்படுவதில்லை, நான் உன் கண்களை கொஞ்சநேரம் மூடச்சொல்லுவேன், பிற்பாடு கண்களைத் துரக்கச்சொல்லுவேன், உன் கண்களை மறுபடியும் மூடச்சொல்லுவேன், கடைசியில் உன்கண்கள் கெட்டியாக மூடிக்கொண்டு விடும், கண்களைத் துரப்பதற்கு நீ முயற்சி செய்தாலும் உன்னல் துரக்கமுடியாது, நான் சொல்லுவதை நன்ருய் கவனி கண்களை மூடு. கெட்டியாய் மூடு, கொஞ்சநேரம் கெட்டியாய் மூடு, உன் கண்களை இப்பொழுது துரக்கலாம், கண்களைத்துர, முன்போலவே கண்களை மூடு, கெட்டியாய் மூடு, இன்னம் கெட்டியாய் மூடு, இப்பொழுது உன் கண்களை உன்

ஞல் தூக்கமுடியாது, என் உத்திரவில்லாமல் கண்களைத் திறக்க மாட்டாய், உன் முகத்தில் மிருதுவாய் தடவிக் கொடுக்கிறேன், உன்கண்கள் கொஞ்சம்கொஞ்சமாக திறந்துவிடும், இதோ கண்கள் முற்றிலும் திறந்துவிட்டன, முன் போலவே சுகமாயிருக்கிருய்.''

இப்பொழுது மாந்திரீகன் சிலபரீக்ஷைகளை பரிக்ஷித்துப்பார்க்கலாம். "நான் உனக்கு வேறு சிலதுகளைச் சொல்லப்போகிறேன். இதுவரையில் ஓர் காரியத்தை முன்னிட்டு உன்மனதை ஆயத்தனம் செய்தேன், இப்பொதுழு நான் சொல்வதை நன்ருய் கவனித்தால் அக்காரியத்தை நாம் இருவரும் அடையலாம். ஒரு நிமிஷம் என்னை கவனித்து இடைவிடாமல்பார், உன்கண்களை கெட்டியாக மூடு, இதோ அவைகள் கெட்டியாய் மூடிக்கொண்டுவிட்டன, உன்ஞல் கூடியமட்டும்பார், நான் சொன்ஞல் தவிர கண்களைத் துரக்கவேமுடியாது, நீ விழித்துக்கொண்டிருக்கிறவன் போலிருக்கிருய், உன் இஷ்டமில்லாமல் உன் கண்கள் மூடிக்கொண்டதைப் பார்த்து நீ நகைக்கிருய், ஆனல் என் உத்திரவில்லாமல் உன்கண்களைத் திரக்க முடியாது, மறுபடியும் என் கையால் உன்முகத்தைத் தடவிக்கொடுக்கிறேன், இப்பொழுது உன்கண்கள் திறந்து நீமுன்போலாவாய், உன் கண்கள் இப்படி மூடுவதையும் திறப்பதையும் பற்றி பிறகு உனக்கு விளக்கிக்காட்டுகிறேன், மறுபடியும் என்னை கவனித்துப் பார், கண்களை அசையாதே, உன் இருகைகளையும் உன் முழங்கால்களின்மேல் எடுத்து வைக்கிறேன், உன் கண்கள் என் கண்களையே பார்க்கட்டும், உன்கைகள் உன் முழங்காலில் ஒட்டிக்கொண்டுவிட்டன, அவைகளை உன்ஞல் அசைக்கமுடியாது, உன்கைகள் வலுவற்றுப்போய்விட்டன, இப்பொழுது என் கைவிரலால் உன் கண்ணிமையைத்தொடுகிறேன், உன் கண்கள் மூடிக்கொள்ளும், மறுபடியும் கெட்டியாய் மூடிக்கொள்ளும், உன் கைகளும் கண்களும் கட்டப்பட்டன, இப்பொழுது உன் கையைத்தொடாமல் என்கையை மேல்நோக்கித் தடவுகிறேன், உன் கைகட்டு அவிழ்க்கப்படும், இடதுகையைமாத்திரம் தூக்கமுடியும், வலதுகை கட்டப்பட்டே இருக்கும், உன் கண்ணிமைகளில் நான் மெதுவாகக் காற்றை ஊதினல், நீ திடுக்கென்று விழித்துக்கொள்ளுவாய், இதேமாதிரியாக என் கைவிரல்களால் உன்வலதுகையில் தட்டுகிறேன் உன்வலதுகைகட்டு அவிழ்க்கப்படும், இக்கையை நீ தூக்கலாம், இப்பொழுது முன்போலவே இருக்கிருய், ஆகையால் நான் உன்னைத்தொடு

வதாலும் காற்றை ஊதுவதினாலும், விரல்களைத் தட்டுவதினாலும் இவைகளால் உண்டாக்கக்கூடிய பயன் உனக்குச் சொல்லப்பட்டு நீ இதைத்தெரிந்தவனாகையால் இப்பயனை அடைந்துகொண்டோம், உன்கவனம் ஏகாக்ர சித்தநிலையில் நிறுத்தப்பட்டல்லவோ உன்கை கட்டும் அவிழ்ந்தது உன்கண்களும் விழித்துக்கொண்டன, "தூங்கு" என்ற வார்த்தையை நான் சொல்லாமலே உன்கைகளும் கண்களும் தூங்கிவிட்டன, இவற்றையெல்லாம் கவனித்துப்பார்."

இவ்விதமாக சிஷனோடு பழக்கம்செய்து அவனை அனுப்பிவிடும் முன்னமே மேல்சொல்லிய பிரகாரம் அவன்பாதங்களை தரையில் ஒட்டச்செய்யலாம், கைகளைக் கட்டைபோல் நீட்டிவிட்டுத் தணிக்க முடியாமலும் செய்யலாம், இருகரங்களையும் ஒட்டவைத்து அவை களை பிரிக்கமுடியாமலும் செய்யலாம், உன்கைவிரலால் சிஷன் உத ட்டைத்தொட்டு அவனை ஒருவார்த்தையும் பேசமுடியாமலும் செய் யலாம், ஹிப்னுடிஸம் பழகுவதில் உனக்கு முதல்பழக்கமாகையால் இவ்விதம் இலகுவான பரீக்ஷை சாதனங்களைச் செய்யலாம்.

12-ம் பாடம்.

ஹிப்னுடிஸ்டு கவனிக்கவேண்டிய சில யோசனைகள்.

முன்பாடத்தில் கண்டிருக்கும் மந்திரவார்த்தைகளை நீநன்றாய் கவனித்தால், இவ்வளவு திட்டத்துடன் சிஷனுக்கு மந்திர உப தேசம் செய்வது அசாத்தியமென்று நீ நினைக்கலாம். சிஷன் மன தை மற்றொன்றிலும் தாவவிடாமல் நீ சொல்லும் காரியத்தைஇவன் உணர செய்யத்தக்கதான மந்திரங்களையே சமயோசிதம் போல் காலத்திற்கும் விடத்திற்கும் தக்கவாறு உச்சரிக்கவேண்டும் உன் மந்திரங்கள் தெளிவாயில்லாவிட்டால் சிஷன் உன்னை பலகேள்விகள் கேட்பான். இவன் இப்படிக் கேட்ப்பதினால் இவனுடைய கவனம் சிதரடிக்கப்படுகிறதாகையால் நீ பேசும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் சிஷன் புத்திக்கு விளங்குமாறு தெளிவாக யிருக்கவேண்டும். நீ

எக்காரியத்தைச் செய்ய விரும்பினலும், சிஷன் இவற்றை அறிந்து கஷ்டமில்லாமல் தன் மனதில்கிரகித்து அவற்றின்படியே நடக்கக் கூடியவார்த்தைகளைத்தான் தெளிவாயும் பலத்துடனும் இவனுக் குச்சொல்லவேண்டும்.

உன் வேடிக்கையைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் சபையோர் களும் உன் சிநேகிதர்களும், நீ இவ்விதம் ஒருவன் கண்களை கருவிக ளொன்றுமில்லாமல் சடுதியில் மூடச் செய்வதெப்படியென்று ஆவ லுடன் உன்னைக் கேட்பார்கள். இப்படிச் செய்வது உன்கை ஜால வித்தை இல்லையென்றும், தந்திரமில்லையென்றும் ஆனல் ஓர் உண் மையான கிரியையென்றும் இவர்கள் பார்க்கிறார்கள். இவர்கள் எவ் விதம் நினைத்தாலும், இவற்றால் உன் வேலைக்கு யாதொரு இடையூ றும் நேரிடாமல், உன்னிடத்தில் அமைந்திருக்கும் ஓர் அபாரசக் தியின் வல்லமையால் தான் இவ்வித ஆவிர்ப்பவங்களை நீ செய்கிறாய் என்ற எண்ணம் இவர்கள் மனதிலுண்டாகி உன் வேலைகளின் மகி மை அதிகரித்து நீ கௌரவமடைகிறாய். நீயும் இவர்களிடத்திலும் உன் சிஷனிடத்திலும் இவற்றைப்பற்றி ஒன்றும் பிரஸ்தாபியாமலி ருப்பதே உனக்கு நலமாகும். நீ சிஷனுக்குச் சொல்லவேண்டிய தெலலாம் இவ்வித அப்பியாசங்களால் இவனுக்கு தீங்கொன்றும் நேரிடுவதில்லையென்றும், ஆனல் இவற்றால் இவனுடைய தேக ஆரோக்கியம் அதிகரித்து, இவனுக்கு ஏர்ப்பட்ட துர்க்குணங்களும் நீங்கிவிடுமென்றும் சொன்னல் போதும்.

13-ம் பாடம்.

ஹிப்னடிஸத் தூக்கப்பரீக்ஷைக்கு மற்றொருமுறை:

சிஷனை பின்புறமாகவிழச்செய்தல். சிஷன் கைகளைஒட்டவும் கண் களைமூடவும் இன்னும் பலவிதமுறைகளை முன்பாடத்தில் படித்தீர் கள்.இங்கு இன்னும்சிலமுறைகளைச்சொல்லுவோம். முன்பாடத்தில் சிஷனை பரிக்ஷைக்கு ஆயத்தனம்செய்ததுபோல் இப்பொழுதும் இவ னைத் தயார்செய்யவேண்டும். பிற்பாடு அவனை நேராகநிமிர்ந்து நிற்க

ச்சொல்லி நீ அவனுக்குப் பின்புறமாக இரண்டடிக்கப்பால் நின்றுக் கொள், கைவிரல்களால் சிஷன் கண்களைத் தடவி சிலமுறை மிருதுவாகத் தட்டிக்கொடுத்து பின்வருமாறுசொல் "உன் கண்கள் கெட்டியாய் மூடிக்கொண்டுவிட்டன, நீ பின்புறமாக சாய்ந்துவிழுகிறாய், நான் உன்னைப் பிடித்துக்கொள்ளுவேன், என்சக்தி உன்னை பின்னுக்கிழுக்கிறது, நீகட்டைபோல் என்கைகளில் விழுவாய், உன் சரீரம் உச்சிமுதல் உள்ளங்கால்வரை கட்டைபோல் ஆகிவிட்டது, நீ விழுகிறாய் இதோ விழுந்துவிட்டாய்,'' இப்படிச் சொல்லுகையில் சிஷன் பின்புறமாகச்சாய்வான். நீ இன்னும் பலமுறை இம்மந்திரங்களை வலிவாய் உச்சரணம்செய்தால், கட்டைபோல் சற்றேனும் வளையாமல் உன்கைகளில் விழுந்துவிடுவான்.

சிஷன்மேல் பளுவு யேற்றுதல். இங்ஙனம் சிஷன் விழுந்தபிறகு பின்வருமாறு மந்திரங்களை உச்சரணம் செய்யவேண்டும், "நீ கட்டையாய்விட்டாய், உன்னால வளையமுடியாது, என்வார்த்தைகளைத் தவிர மற்றொன்றையும் கவனியாதே, வேரொன்றையும் கவனியாதே,'' என்று வலுவுடன்சொல்லி சிஷனைத் தரையில் நீட்டிவிடவேண்டும். இவ்விதம் நீட்டி இவன் தலைபக்கத்தில் ஓர் நாற்காலியையும், கால்பக்கத்தில் மற்றொரு நாற்காலியையும் கொண்டுவைத்து, சிஷனின் உச்சிமுதல் உள்ளங்கால்வரையில் முதுகுபக்கமாய் மிருதுவாக உன்கைகளால் தடவிக்கொடுத்து பின்வருமாறு சொல்லு, "உன் சரீரம் ஓர் பலகைபோல் ஆய்விட்டது, உன்னால் உன் திரேகத்தை வளைக்கவேமுடியாது, உன் நரம்புகள் கெட்டியாய்விட்டன்,'' இம் மந்திரங்களை மாந்திரீகன் பலமுறை ஜெபித்தால் சிஷன் சரீரம் ஓர் பலகைபோல் கெட்டியாய்விடும.

இப்படிச் சிஷன் கட்டையானவுடன், உன் கரங்களை இவன்கழுத்தடியில்செலுத்தி "நீ ஒரு கட்டைபோலிருக்கிறாய்'' என்று பலமுறை சொல்லிக்கொண்டே, இவன் சிரசு கழுத்து தோளுமாகிய மூன்றையும் ஓர் நாற்காலியில் தூக்கிவைக்கவேண்டும்'' பிறகு நீ ஒரு கட்டைபோலிருக்கிறாய் என்னும் மந்திரத்தையே பலமுறை உச்சரிப்பதோடு இரண்டுமூன்றுதடவைத் தட்டிக்கொடுத்து இவன் கால்களைத்தூக்கி மற்றொரு நாற்காலியில் வைக்கவேண்டும். இந்நிலையில் சிஷன் நரம்புகள் வலுவடைந்து இவன் சரீரம் கட்டைபோல் ஆய்விட்டதால், மாந்திரீகன் இவன்மேல் ஏறி உட்காரவோ, அல்லது

ஓர் பெரிய பளுவைத்தூச் ... வும் பிரயத்தனம் செய்யலாம், இந்நிலைமைக்குத்தான் ஹிப்னடிஹ சாஸ்திரத்தில் "சமாதி" (Catalepsy) என்று பெயர். இந்நிலையில்தான் மாந்திரீகன் பின்வரும் தூக்மந்திரங்களை சிஷனுக்கு பலமுறை உச்சாரணம் செய்யவேண்டும்

தூக்கமந்திரங்கள்.

"நீ இப்பொழுது தூங்குகிறாய், தூங்கிவிட்டாய், நன்றாகத் தூங்கிவிட்டாய், ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாகிவிட்டாய், இன்பமானதூக்த்திலிருக்கிறாய், மெய்மறந்ததூக்கம் அனுபவிக்கிறாய், இந்தத்தூக்கமே நமக்குவேண்டியது, நான்பேசுவதும் என் மந்திரங்கள் மட்டுமே உனக்குக் கேட்கும், என்குரலன்றி வேறு யாருடையகுரலும் உன்காதிற்கேளாது, நான் படுக்கச்சொன்னவிதமே நீ படுப்பாய், யாதொருவலியையும் நீ உணரமாட்டாய், தூங்கு, தூங்கு, ந-ன்-றா-க-த்-தூ-ங்-கு" இவ்வாறு சிஷனை ஒரு நிமிஷம் படுக்கச்செய்து சிஷனின் உள்ளங்காலிலிருந்து உச்சிவரை மேல்நோக்கித் தடவிக்கொடுத்து மாந்திரீகன் பின்வருமாறு மந்திரங்களை உச்சாரணம் செய்யவேண்டும், "நான் இப்பொழுது உன்னை விழிக்கச்செய்வேன், உன் தேகமத்தியிலுள்ள அடிவயிற்று நரம்புகள் தளர்ந்து, உன்தேகத்தின் மத்தியபாகம் மெதுவாய் வளையும், இப்படி வளைந்து பூமியில் உன் திரேகம் பட்டவுடன் நீ சுகமாய் விழித்துக்கொள்ளுவாய், வலி ஒன்றும் நீ உணராமல் நீ மறுபடியும் நான் சொன்னவுடன் தூங்கிவிடுவாய், நான் உன்னை இப்போது தூங்கச்செய்யப்போகிறேன், உன் நரம்புகள் தளர்ந்து உன் திரேகம் பூமிக்கு மெதுவாய் இறங்குகிறது" இவ்விதம்சொல்ல சிஷன் பூமியைத் தொட்டவுடன் நீ சொல்லியபிரகாரம் விழித்து பராக்கிரமவேலையை நோக்கி ஆச்சரியமடைவான்.

இப்பொழுது மாந்திரீகன் சிஷனை நிற்கச்செய்து, இப்படித் திரேகம் விரைத்துமரம்போலாகும் நிலைமைக்கு ஹிப்னடிஸ சாஸ்திரத்தின் விசேஷமான "சமாதி" "மரிக்காமல் மரிக்கும்" (Catalepsy) நிலையென்னும் இவ்விதம் இவன் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைப்பழகினால் பெரிய பாராங்கல்லுகளையும் கஷ்டமில்லாமல் சுமக்க வல்லமையுள்ளவனாகிறானென்றும், இவன் தூக்கமும் ஒவ்வொரு பழக்கத்தாலும் மேன்மேலும் ஆழ்ந்து அமைதியாயிருக்குமென்றும் விளக்கிச்சொல்லவேண்டும். சிஷன் தான் தூக்கத்தையே அடையவில்

லயென்ற அபிப்பிராயமுள்ளவ... ஒரு சிஷனை ஹிப்னுடிஸ நித்திரையை அடையச்செய்து தன் ...திரத்தின் ஏவலால் இவன் கண்களை மூடச்செய்யவும், கைகளை ஒட்டச்செய்யவும், வல்லமையுள்ளவனுனுகில், மாந்திரீகன் தன் மனே ஆட்சிமைக்குச் சிஷன் உள்ளாகிவிட்டானென்றும், தான் நினைக்கும்போதெல்லாம் இவனைத் தூங்கச்செய்யலாமென்றும் மனதைத் தேற்றுதல் செய்துகொள்ளலாம்.

14-ம் பாடம்.

ஹிப்னுடிஸ்டின் லாபம்.

மாந்திரீகன் பழகும் ஒவ்வொரு ஹிப்னுடிஸப் பழக்கத்திலும் தன்னுடைய நம்பிக்கையே தன்னை கேட்பவர்களுக்கு நம்பிக்கையை உண்டாக்குவதென்றும், தான் கோரியஜெயமும் இவற்றுல்தான் அடையக்கூடுமென்றும், மனதில் நன்கு அறியவேண்டும். பழக்கமே சர்வ கஷ்ட நிவாரணியாகையால் சிலவாரம் ஏகாந்தமாய்ப் பழகியபிறகு நீ ஐயப்படவும் திகைக்கவும் மாட்டாய். ஹிப்னுடிஸத்தைப் பழகப்பழக உன் திரேக ஆரோக்கியமும், ஒழுக்கமும் விருத்தி அடைவதைப்பார்த்து, உனக்கே ஓர் ஆச்சரியமுண்டாகும். ஹிப்னுடிஸம் பழகுவதால், நீ சுய ஆளுகையையும், பிறராளுகையையும், மனிதர்களை வசியம்செய்யும் முறைகளையும், கற்றுக்கொள்ளுகிறுய். உன் ஜீவிய சரித்திரமே புதிதாய்விடுகின்றது. உன் நடை ஒய்யாரமாகவும், உன்பார்வை மிக்க வலிவுள்ளதாயும், உன் தேக பலன் அதிகரிக்கவும், உன் ஆரோக்கியம் விருத்தியடையவும் செய்கிறது. நீ வசியத்தின் இரகசியத்தை அறிந்து இவற்றின் பலனுகிய சுகங்களை அனுபவிக்கிறுய். இப்பொழுதுதான் உன்வார்த்தைகளாகிய மந்திரங்களின் வல்லமையை அறிந்தவனுய் பிறரை வார்த்தைகளினுல் வசியம்செய்யவும், இவர்கள் பிணிகளை உன்வார்த்தையால் நீக்கவும் செய்யலாம். ஆகையால் அருமை மாணுக்கர்களே! ஹிப்னுடிஸத்தைப் பழகுவதால் நமெக்கெதிரில் ஞானமயமான புதியவுலகமொன்று தோன்றியது போலிருக்கிறது. நம்மிடமிருக்கும் அபரிமிதமான சக்தியின் தன்மையையறிந்துகொள்ள நமது பாடங்களில்

காணும் ஒவ்வொரு முறையையும், வாக்கியத்தையும், வார்த்தைகளையும் நன்ருக பரீக்ஷித்து, கிரகித்து, அவ்விதமே நடக்க உங்களை ரொம்பவும் வேண்டிக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறோம்.

15-ம் பாடம்.

ஹிப்னுடிஸத் தூக்கத்தை விளைவிக்க இன்னும் சிலமுறைகள்.

ஹிப்னுடிஸ நித்திரை அடையச் செய்வதற்கு முன்னொரு பாடத்தில் முதல் முதலாகச் சொல்லிய முறைதான் மிகவும் சுலபமான கைகொண்டமுறை இன்னும் அநேகமுறைகளிருந்த போதிலும், இம்முதல் முறை எளிதாகையால் இவற்றையே உபயோகித்துவர மற்ற முறைகளைப் பிரயோகம் செய்யச்சமயம் நேரிடா. ஆனால் ஹிப்னுடிஸத் தூக்கத்தை ஒருமுறையால் அடையாதவன் மற்றொரு முறையால் அடைவானுகையாலும், நீ இதற்குமுன் சொல்லப்பட்ட முறையில் தவறினல், சீஷனை நீ இனிப்பிரயோகம் செய்யும் முறை முதல் முறையைக் காட்டிலும் வல்லமையுள்ளதென்றும் இவற்ருல் கட்டாயம் நித்திரியை அடையலாமென்றும், சீஷன் மனதில் நன்ருகப் பதிபிக்கவேண்டும்.

சீஷனை ஓர் நாற்காலியில் உட்காரச்செய்து அவன் கால்கள் இரண்டும் பூமியைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இவன் உள்ளங்கைகளிரண்டையும், இவன் இரு தொடைமேல் வைத்து, இவன் கைவிரல்கள் முழங்கால் பக்கமாய் இருக்கவேண்டும். பிறகு இவனுக்கு முன்புறமாக மூன்று அல்லது நாலடி தூரத்தில் நின்றுகொண்டு, மாந்திரீகன் சீஷனைத் தன் மனதையும், தீரேகத்தையும் தன்னுல் இயன்றளவுத் தளர்த்திக்கச் சொல்லி பின்வருமாறு மந்திரோபதேசங்கள் செய்யவேண்டும் "என்கண்களி லொன்றைப்பார்" என்று சொல்லி, மாந்திரீகன் தன்னுடைய எந்தக்கண்ணை சீஷன் பார்க்கவேண்டுமென்று விரும்புகிருனே அந்தக் கண்ணை தன் வல

துகை ஆள்காட்டும் விரலினல் சுட்டிக்காட்டி, உடனே இந்தக் கையை உன் பக்கத்தில் தணித்து, நேராகவும் இடைவிடாமலும் சிஷனின் ஒரு கண்ணில் மாந்திரீகன் உற்று நோக்கவேண்டும். இவ் விதம் ஐந்துமுதல் பத்துவினடி உற்றுப்பார்த்து பின்வரும் மந் திரவிதியை பலமுறை மாந்திரீகன் உச்சாரணம் செய்யவேண்டும். "உன் கண்களை மிருதுவாய்மூடு, கெட்டியாய்மூடு, புருவங்களை வளை த்துக் கண்களைமூடு, கண்களைத்தூக்க உனக்குக் கொஞ்சம் கஷ்ட மாகும், திற-திற-திற-இதோ உன் கண்களைத்திறக்கலாம்."

இவ்விதம் உச்சாரணத்தை மாந்திரீகன் தன்விசையைத் தளர் த்தி, தன் பார்வையினுலும், குரலினுலும் சிஷன் கண்களை சிலவினு டியில் மூடுவானென்ற நம்பிக்கையுடன் சொல்லவேண்டும்.

சிஷன் கண்களை இவ்விதம் மூடியபிறகு, உடனே சில நிமிஷங் களுக்கு விடுதலைசெய்யவேண்டும். இவ்விதம் விலக்குவதால் சிஷன் உனக்கெதிரான சுயமந்திரங்களை மனதிலெண்ணி இவற்றைப் பிர யோகம்செய்யாம லிருப்பான். இவன் இப்படிச்செய்வானுகில் உன் னுல் இவன் மனதில் பதிப்பிக்கப்பட்ட மந்திரங்களின் வலிமைகு றைந்துவிடும். ஒருநிமிஷ சாவகாசத்திற்குப்பிறகு மறுபடியும் முன் போலவே பழக ஆரம்பித்து பின்வருமாறு மந்திரங்களை உச்சார ணம் செய்யவேண்டும். "என் கண்களிலொன்றைப்பார், உன் கண் களை மிருதுவாய்மூடு, கொஞ்சம் கெட்டியாய்மூடு, உன்புருவத்தை வளைத்துக் கண்களைமூடு, உன் கண்களைத்திறக்க முன்னைக்காட்டி லும் இப்பொழுது உனக்குக் கொஞ்சம் கஷ்டமாயிருக்கும், உன் கண்களைத்திற, திற திற" இவ்வாறு சொல்லுகையில் சிஷன் கண் களைமெதுவாகத்திறந்து முன்போலாகிவிடுவான்.

மந்திரங்களை ஊன்றிச்சொல்லல். இவ்விதமாக அப்பியாசத்தைப் பழகும் ஆரம்பத்திலிருந்தே, மந்திரங்களை இடைவிடாமல் உச்சரி த்து வரவேண்டும். சிஷனைத் தொட்டாலும் தொடாவிட்டாலும், இவனிடத்தில் இடைவிடாமல் நம்பிக்கையுடன் ஒரேமாதிரியாகப் பேசிக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். மந்திரங்களின் உச்சாரணத்தை வர வர அதிகரித்து மேல்சொல்லிய மந்திரங்களையே அடிக்கடி ஜெபித்துவந்தால் சிஷன் கட்டாயமாய் உன்னுளுகைக்குள்படுவான்.

சீஷன் கண்களைத் திறப்பதற்கு கொஞ்சம் கஷ்டப்பட்டால் கீழே காணப்பட்ட மந்திரங்களை உபயோகம் செய்யவேண்டும். "என் கண்களில் ஒன்றைப்பார், உன் கண்களை மெதுவாய் மூடு, கொஞ்சம் கெட்டியாய்மூடு, உன் புருவங்களை வளைத்துக் கண்களைக் கெட்டியாய் மூடு, உன் கண்களை உன்னால் திறக்கமுடியாது, இப்பொழுது கண்களைத் திற, கண்களைத்திற, உன் கண்களை நீ திறக்கலாம்.

சீஷன் வாயை மூடுதல் சீஷன்கண்களை நீ மூடச்செய்வதில் ஜெயமடைந்த பிறகு அவன் வாயை மூட மாந்திரீகன் யெத்தனிக்கலாம். இவ்விதம் மூடுவதற்குப் பின்வருமாறு சொல்லவேண்டும். "என்கண்களிலொன்றைப் பார், நான் ஐந்து எண்ணும்பொழுது உன்வாயைத் திறந்து உன் பெயரை உன்னால் சொல்லமுடியாது, (இவ்விடம் மெதுவாய் எண்ணவும்.) ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு, ஐந்து, வாயைத் திற, வாயைத் திற, எல்லாம் சரி, நீ இப்பொழுது உன் வாயைத் திறந்து பேசலாம்." "எல்லாம் சரி" என்று சொல்லும் போதெல்லாம், சீஷன் கண்களுக்கு இரண்டடி தூரத்தில் நின்று கொண்டு உன் விரல்களைச் சுடக்கிடவாவது, அல்லது உன்கைகளைக் கொட்டவாவது மாந்திரீகன் செய்யவேண்டும்.

சீஷன் கைவிரல்களை முடக்குதல். "நாம் இன்னும் சில நரம்பு சம்மந்தமான அப்பியாசங்களைச் செய்வோம், என் கண்களிலொன்றை நீ உற்றுப்பார்." இவ்விதமாக சீஷன் கவனத்தைக் கட்டியிருக்கும்பொழுது, இவன் கண்களில் உற்றுப் பார்த்துக்கொண்டே, இவன் ஒருகரத்தை உன் இருகரங்களால் தூக்கிப்பிடித்து, இவற்றை முடக்கிக்காட்டி பின்வருமாறு "இப்பொழுது உன் பெருவிரலின் நுனியை உற்றுப்பார்." என்று சொல்லவும். சீஷன் உன்கண்களைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தாலும், அல்லது அவன் பார்க்காவிட்டாலும், உன்கண்கள் சீஷனின் கண்களையே பார்த்துக்கொண்டுயிருக்கவேண்டும். ஏனென்றால், நீ எவ்வளவுசீக்கிரத்தில் உன் சீஷன் கண்களை உற்றுப்பார்க்கப்பழகுகிறாயோ அவ்வளவு சீக்கிரத்தில் ஹிப்னுடிஸம் பழகுவதில் ஜெயமடைவாய். பிற்பாடு மாந்திரீகன் சீஷனுக்கு "உன் கைகளை மூடு, உன் கைகளைக் கெட்டியாய் மூடு, நான் ஐந்து எண்ணும்பொழுது உன் கையை நீ திறக்கலாம், இதோ, ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு, ஐந்து. உன் கைகளை நீ இப்பொழுது திறக்கலாம்."

சீஷன் கைகொட்டுதல். "என் கண்களிலொன்றை உற்றுப்பார், உன் கைகளைக் கொட்டு. (இப்பொழுது மாந்திரீகன் தன் கைகளைக் கொட்டிக் காட்டவேண்டும்.) இன்னம் பலமாய் கொட்டு, உன் கைகளைப்பார், இன்னம் பலமாய் கொட்டு, நான் ஐந்து எண்ணும்பொழுது உன் கைகளை கொட்டிக்கொண்டே இருப்பாய், உன் கைகள் கொட்டுதலை நிறுத்தாது, இதோ, ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு, ஐந்து, நிறுத்திப்பார். நிறுத்திப்பார், "என்னைப் பார், (மாந்திரீகன் இங்கு தன் கைகளைக் கொட்டிக் காட்டவேண்டும்.) இம்மாதிரியாக உன் கைகளைக்கொட்டு, உன்கைகளைப்பார், கெட்டியாய் கொட்டு." இவ்விதமாக சீஷன் கொட்டிக்கொண்டிருக்கையில் முன் அப்பியாசத்தில் போலவே சீஷன் கைகொட்டுதலை நிறுத்திவிடலாம்.

சீஷன் முழங்கால் மரத்துப்போகச் செய்தல். "என்னைப்பார், உன் முழங்கால்களை வளையாதே, உன் கவனத்தை உன் முழங்கால்களில் செலுத்து, உன்முழங்கால்கள் கட்டைபோலிருப்பதைப்பார், முழங்கால்களை உன்னால் வளைக்கமுடியாதென்று நினை, நான் ஐந்து எண்ணும்பொழுது உன் முழங்கால்களை வளைக்கமுடியாது, இதோ, ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு, ஐந்து. கால்களை முடக்கிப்பார், முடக்கிப்பார், உன்னால் கூடியமட்டும் முடக்கிப்பார், முழங்கால் விரைத்தவனாய் இந்த அரையைச்சுற்றி நீ பின்தொடர்ந்து நடப்பாய், (இங்கு ஹிப்னுடிஸ்டு அரையில் அங்கு மிங்கும் நடந்தால் சீஷன் இவனைப் பின்தொடருவான்) இப்பொழுது உன் கால்கள் சரியாகிவிட்டது, உன் கால்களை வளைக்க உன்னால் முடியும்;"

சீஷன் கையை ஹிப்னுடிஸ்டின் கையில் ஒட்டச்செய்தல். சீஷனை உன்னைப் பார்க்கச்சொல்லி, அவன் ஒருஉள்ளங்கையை உன்உள்ளங்கையில் வைத்துக்கொள். இருஉள்ளங்கைகளையும் நன்றாக அழுத்தி, சீஷன் கையின் மணிக்கட்டிலிருந்து விரல்களின் நுனிவரையில் சில தடவை தழுவிக்கொடுத்து பின்வரும் மந்திரங்களை திடமாயும் காம்பீரமாயும் உச்சரி. "உன் கையைப்பார், நான் ஐந்து எண்ணும்பொழுது உன் உள்ளங்கையை என் கையிலிருந்து எடுக்கமுடியாது, கையை இழுக்காமல் தூக்கிப்பார், இதோ ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு, ஐந்து. தூக்கிப்பார், தூக்கிப்பார், தூக்கிப்பார், இதோ உன் கைகள் சரியாகிவிட்டது; தூக்கிப்பார், உன்னால் முடியும்."

இவ்விதமான பரீக்ஷைகளிலெல்லாம் தான் செய்யும் ஒவ்வொரு கிரியையும் சிஷன் நன்றாக உணர்ந்தாலும், தன் சுய மந்திரங்களால் உனக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பேனென்று தீர்மானித்திருப்பதால், நீ சொன்னபடியெல்லாம் இவன் செய்கிறானென்று நன்றாய் அறிந்து கொள்.

16-ம் பாடம்.

சிஷனை தூங்காமல் தூங்கச்செய்வது.

முன் பாடங்களில் சொல்லிய பரீக்ஷைகளில் ஜெயமடைந்து வந்தபிறகு ஹிப்னாடிஸம் பழகும் மாந்திரீகன் சிஷனைத் "தூங்காமல் தூங்கும்நிலையை (Hypnotic Lethargy) அடையச்செய்யலாம்.

சிஷனை ஓர் சாய்மான நாற்காலியில் உட்காரவைத்து உன்கண்களிலொன்றை உற்றுப்பார்க்கச்சொல்லவும். உன் கண்களைக் கொட்டாமல் சிஷன்கண்ணின் பாப்பாவை இடைவிடாமல்உற்றுப்பார்த்து, அங்கு மிங்கும் அசையாமல் நன்றாக சுவாசித்துக்கொண்டு சிஷனுக்கு அடிக்கடி முன்னொரு பாடத்தில் கண்ட தூக்க மந்திரங்களை உச்சாரணம் செய்யவேண்டும். கையின் பெருவிரலையும் ஆள் காட்டி விரலையும் ஒன்று சேர்த்து உன் கையை சிஷன் கண்களுக்குமேல் நாலடி உயரம் தூக்கி சிஷனை உன் விரல்களை சில நிமிஷம் உற்றுப் பார்க்கசொல்லவேண்டும். பிறகு உன்கைகளை சிஷனின்கண்களுக்குக் கீழாக ஆறு அங்குல தூரத்தில் மோவாய்வரை தணித்து, இதுவரையில் இவன் நித்திரையை அடையாமலிருந்தால், கண்களை மூடச்சொல்லி, தூக்கத்தைத் தவிர மற்றொன்றையும் நினைக்காமல் தூங்கச் சொல்லவும். உன் கைகளை இவன் சிரசுக்குப்பின்னால் கொண்டுவந்து சிரசின் பின்பக்கத்தை மெதுவாய் தட்டிக்கொடுத்து பின்வரும் மந்திரங்களை உச்சாரணம் செய். "நீ விழுகிறாய், பின்புறமாய்த் தூங்கி விழுகிறாய், உனக்கு ரொம்பவும் தூக்கம் வந்துவிட்டது. ஆழ்ந்த நித்திரை வந்துவிட்டது."

சிஷனை பின்னுக்குத் தள்ளவாவது இழுக்கவாவது கூடாது. உன் உள்ளங்கைகளும் விரல்நுனிகளும் இவனை பின்னுக்கிழுக்குவது போல் உணர்ந்து, தூக்க மந்திரங்களையே இடைவிடாமல் உச்சரித்

துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். சீஷன் நாற்காலியில் சாய்ந்தவுடன் பின்வரும் பதங்களைச் சொல்லு. "நான் பத்து எண்ணும்பொழுது உனக்கு ஆழ்ந்ததூக்கம் வந்துவிடும். (இப்பொழுது மாந்திரீகன் மெதுவாய் எண்ணவேண்டும்,) இதோ-ஒன்று-நீ தூக்கமடைவது போலிருக்கிறாய் இரண்டு உனக்கு தூக்கம் வந்துவிட்டது. மூன்று உன்கண்ணிமைகள் கனத்துவிட்டன. நான்கு உன் தேகத்திலுள்ள அங்கங்கள் யாவும் சோர்ந்து தளர்ந்துபோகின்றன ஐந்து நீ மெதுவாயும் திருத்தமாயும் சுவாசிக்கிறாய். ஆறு, இதோ தூக்கமயக்கம் வந்துவிட்டது. ஏழு, உன் கண்ணொளிகள் மங்கிவிட்டது. எட்டு, மற்றொன்றையும் கவனியாதே. ஒன்பது, உன் கண்கள் மூடிக்கொள்ளும் தருணம் வந்துவிட்டது. பத்து, தூங்கிவிட்டாய்." இவ்விதம் சொல்லி நிறுத்திவிடாமல் மறுபடியும் பின்வரும்பதங்களைச் சொல்லவேண்டும். "நான் இன்ன மொருமுறை பத்து எண்ணும்பொழுது நீ ஆழ்ந்த நித்திரையில் இருப்பாய், நான் பேசும் சப்தம் மட்டுமே உனக்குக்கேட்கும், மற்றொரு சப்தமும் உன்காதில் விழாது, ஒன்று நீ தூங்குகிறாய், இரண்டு, ஆனந்தமாய் தூங்குகிறாய். மூன்று உச்சமுதல் உள்ளங்கால்வரை உனக்குத் தூக்கம், நான்கு, உனக்கு ஆனந்த நித்திரை, ஆழ்ந்த நித்திரை, மெய்மறந்த நித்திரை, ஐந்து, தூங்கு, நாலைந்து நிமிஷம் (இதற்கதிகம் தூங்கலாகாது) சாந்தமாயும் அமைதியாயும் தூங்கு பிறகு நன்றாய் இளைப்பாறி சுகமடைந்து விழித்துக்கொள். ஏழு, நீ இப்பொழுது ஆழ்ந்த நித்திரையிலிருக்கிறாய். எட்டு, தூங்கு ஒன்பது, இளைப்பாற்றி தூங்கு, பத்து, தூங்கு, தூங்கு, தூங்கு." இவ்விதம் சீஷனை கொஞ்சநேரம் தூங்கவைத்து பிறகு இவன்வியாதிகளை நீக்குவதற்கும், கெட்ட குணங்களைப் போக்குவதற்கும் மந்திரங்களைப் பிரயோகம் செய்யலாம்.

17-ம் பாடம்.

அநேகரை ஒரேதடவையில் தூங்கவைப்பது;

முன் பாடத்தில் சொல்லியதுபோல அநேகரை ஒரேதடவையில் தூங்கச்செய்யலாம். இது பெரும்பாலும் முந்தின பாடத்தில்

சொல்லிய முறைபோல்தான் இருக்கும். இவர்களை ஒரே வஸ்துவில் (பிரகாசமான வஸ்து மிகவும் நலம்) இடைவிடாமல் உற்றுப்பார்க்கச்சொல்லி தூக்கத்தை விளைவிக்கும் வழக்கமான மந்திரங்களை உச்சாரணம்செய்யவேண்டும். இவ்விதம் உச்சரித்தால் ஒரேதடவையில் எல்லாரும் தூங்கிவிடுவார்கள். ஒருவனை விழிக்கச்செய்யும் முறையினாலே இவர்களெல்லோரையும் விழிக்கச்செய்யலாம்.

சிஷனின் மனக்கசிவுதான் ஹிப்னடிஸ நித்திரைக்கு ஓர் முக்கியமான அம்சம். அநேகமாய் மனிதர்களை நாற்பது வினடியிலிருந்து நாலு நிமிஷத்துக்குள் ஹிப்னடிஸ நித்திரையை அடையச் செய்யலாம். ஆனால் சிலரை நித்திரையை அடையச்செய்வது கொஞ்சம் கஷ்டமாகி ஜெயமடைவதற்கு அநேக பிரயத்தனங்கள் அவசியமாகும்.

ஹிப்னடிஸ நித்திரையை பலகீன சித்தமுடையவர்கள் சீக்கிரத்தில் அடைவார்களென்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். மேலும், திடச்சித்தமுள்ளவர்கள் ஹிப்னடிஸ நித்திரைக்கு இணங்கார்களென்று இவர்கள் நினைப்பதுமுண்டு. இவ்விதம் இவர்கள் நினைப்பது தப்பு. ஏனென்றால் திடச்சித்தமுள்ளோர்கள்தான் சடிதியில் நித்திரையை அடையவும், கோழைச்சித்தமுள்ள கருப்பவலியுள்ள மனிதர்கள் இந் நித்திரையை எளிதில் அடைவதில்லை. மனிதர்களும் ஸ்திரீகளைப் போல் சடிதியில் ஹிப்னடிஸ நித்திரையை அடைகிறார்கள். மனோபாவம் நிறைந்தவர்களும், வெகு சுகமாய்த் தூங்குவோர்களும், எளிதில் ஹிப்னடிஸ நித்திரையை அடைகிறார்கள்.

கடினமான சீஷர்களைத் தூங்கச்செய்யும் முறை. சில மனிதர்களை ஹிப்னடிஸத்தூக்கத்தை அடையச்செய்வதற்கு கொஞ்சம் கஷ்டமாயிருக்கும். இவர்களைப் பின்வரும் முறையால் சடிதியில் நித்திரையை அடையச்செய்யலாம்.

உன் பெருவிரலையும் ஆள்காட்டும் விரலையும் ஒன்று சேர்த்து சிஷன் கண்ணுக்குமேலேக் காட்டி இவனை இவ்விரல்களின் நுனியில் உற்றுப் பார்க்கச்சொல்லவும். சில நிமிஷம் இவன் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும்பொழுது, பின்வரும் மந்திரவசனங்களை உச்சரணம்செய்யவும். "உன் கண் இமைகள் கனத்துவிட்டது, உன் கண் இமைகள் கனத்துவிட்டது, உன் கண்களைத் திறந்துவைத்திருக்க முடியாது,"

என்று பலவிதம்சொல்லி, மெதுவாக உன் விரல்களைத்தணித்து மறு படியும் பின்வருமாறு சொல்லவும். "உன் கண் இமைகள் தூக்கத்தை அடைந்துவிட்டன, உனக்கும் தூக்கம் வந்துவிட்டபடியால் கண் களைத்திறந்துவைத்திருக்கமுடியாது, கண்களைமூடு, உன்கண்கள் இறுக்க மூடிவிட்டன, கண்களை உன்னால்திறக்கமுடியாது, கண்களை மூடு, என் வார்த்தைகள்மட்டுமே உனக்குகேட்கும், உன்கண்கள் இறுக்க மூடிவிட்டன, கண்களைத் திறக்கமுடியாது, ஆழ்ந்துதூங்கு உன் ஐம் புலன்களும் அமைதி நிலையில் அடங்கிவிட்டன, உன் தேகத்திலுள்ள நரம்புகள் யாவும் தளர்ச்சி அடைந்துவிட்டன, உன் கண்களைத் திறக்கமுடியாது." சில சிஷர்கள் தங்களுக்குத் தூக்கம் வந்தாலும், கண்களை மூடுவதில்லை. இவர்களுக்குத் தூக்க மந்திரங்களைத் திரும் பத் திரும்பச்சொல்லி, இவர்கள் முகத்தில் கொஞ்சம் தடவிக்கொடு த்து, கண்களை மெதுவாய் மூடி, கொஞ்சம் அமிழ்த்தினால், இவர் கள் வசதியாய் தூங்கிவிடுவார்கள்.

சிஷன் ஆழ்ந்த நித்திரையை அடையாமல், கொஞ்சம் நித்தி ரையை அடைந்திருந்தால், இவனுக்குப் பின்வருமாறு சொல்லவும். "நீ தூக்கத்திற்கு இணங்கிவிட்டாய், இன்னொருதடவை ஆழ்ந்த நித் திரையை அடைவாய்."

அநேகர் "ஒருவராலும் என்னை ஹிப்னடிஸத்தூக்கத்தை அடை யச்செய்வதற்கு முடியாது" என்று சொல்வதுண்டு. இவர்கள் இப்படிச் சொல்லுவது ஒன்றும் தெரியாத குழந்தைகள் பேசுவது போலாகும். இவர்கள் வார்த்தைகளின் உண்மையை பரிக்ஷித்துப் பார்த்தால்தான் தெரியும். இவர்கள் இந்நித்திரையை அடைந்தால் இவர்கள் திடச்சித்தமில்லாதவர்களும் பலவீனர்களென்றும், தூக் கத்தை அடையாவிட்டால் இவர்கள் புத்தி வலுவுள்ளவர்களென்றும் தைரியஸ்தர்களென்றும் சொல்லமுடியாது.

18-ம் பாடம்.

ஹிப்னடிஸத் தூக்கநிலை.

ஹிப்னடிஸ நித்திரையை அடைந்த சிஷன், ஹிப்னடிஸ்டின் வார்த்தையை மாத்திரம் கேட்பானே மட்டும், அறையிலிருக்கும்

மற்ற எவரையும் பார்க்கவாவது கேழ்க்கவாவதுமாட்டான். ஆனால் சீஷனை தன்னைச்சுற்றி நடக்கும் விஷயங்களுக்கு ஸ்மரணையுள்ளவனாயிருக்கிறாய் என்று ஹிப்னாடிஸ்டு சொன்னால் இவன் இவைகளெல்லாம் உணருவான். இப்பவும் சீஷன் வீண்தோற்றமான வஸ்துக்களையேப் பார்க்கிறான். இவன் கண்கள் திறந்து சாதாரணமாய் விழிப்பதுபோல் விழித்தாலும், இவைகளின் திரிஷ்டி சுய நிலையிலிருப்பதில்லை. இந் நித்திரையில் சீஷனுக்கு ஒரு மனிதனை "இவன் ஒரு பெரியபிரபு" என்றுசொன்னால், இவன் இம்மனிதனை ஓர் பிரபுவைப் போலவேநடத்துகிறான். ஒருகிழவனை "இவன் ஓர்வாலிபன்" என்று சீஷனுக்குச்சொன்னால் இக்கிழவனை வாலிபன்போல் பாராட்டி வாலிபனிடத்தில் எவ்விதமாகப் பேசுவோமோ அவ்விதமாக பேசுகிறான்.

ஹிப்னாடிஸத் தூக்க நிலையில் சீஷன் தன் ஜீவகாரியங்களெல்லாம் மறந்துவிடுகிறான். இந்நித்திரையினின்றும் விழித்தவுடன், தூக்கத்தில் நடந்த காரியங்களை மறந்துவிடுகிறான். மேலும், ஹிப்னாடிஸ நித்திரையை அடையும்பொழுதெல்லாம், இதற்கு முன் நித்திரையில் நடந்த விஷயங்களெல்லாம் இவன் ஞாபகத்திற்குவருகின்றன. ஆகையால் அடிக்கடி ஹிப்னாடிஸ நித்திரையை அடையும் சீஷனுக்கு இருவகை ஞாபக முண்டென்று சொல்வோம். இவைகளிலொன்று சீஷன் தன் சுயநிலையில் உபயோகிக்கிறான். மற்றொன்றை ஹிப்னாடிஸ நித்திரையை அடையும்போதெல்லாம் உபயோகம் செய்வது போலாகும்.

சீஷனை மேன்மேலும் நடத்தல். ஹிப்னாடிஸ நித்திரையை அடையச்செய்யவும், இந் நித்திரையிலிருந்து எழுப்பவும்கூடிய சீஷனைப் பற்றி மறுபடியும் சொல்வோம் இனிமேல் நீ ஹிப்னாடிஸப் பழக்கத்தில் முன்னோக்கிச் செல்லலாம். நீ விரும்பும் ஒவ்வொரு வேடிக்கையையும் சீஷனைச்செய்ய உபதேசம் செய்யலாம். ஹிப்னாடிஸ நித்திரையில் நின்றும் சீஷனை விழித்தல் செய்து இவன் தன் சுயநிலையில் இருப்பவனாய் தோற்றினாலும், உண்மையில் இவன் இந்நிலையில் இருக்கிறானில்லை. ஏனென்றால் இவன் சித்தம் இவன் எண்ணங்களிலிருந்தும் நீங்கப்பட்டதா யிருக்கிறபடியால், உன் ஆக்கினைகள் இவனைத் தாக்கி வசியம்செய்து, நீ சொல்லும் ஒவ்வொரு மந்திரத்தையும் மனதிலேந்தி, அவ்வாறே சட்டென்று கீழ்ப்படிந்து நடக்கிறான். நீ சொல்லும் ஒவ்வொருவார்த்தையும் அல்லது நீ இடும் ஒவ்வொரு ஆக்கினையையும் இவனை மறுபடியும் ஹிப்னாடிஸ தூக்க நிலையை அடையச்

செய்கிறது. உதாரணமாக, சீஷனை நோக்கி, இவன் காலைச்சுட்டிக் காட்டி "இதோ உன் சடா நெருப்புப் பற்றிக்கொண்டது." என்று சொன்னால், இவன் இதை நம்பி நீ மறுதளித்துச் சொல்லும்வரை, அங்குமிங்கும் கூத்தாடுவான். நாம் முன்னொரு விடத்தில் சொன்ன படி, ஹிப்னடிஸ நித்திரையை அடைந்த ஒருவன் ஒரு நேரத்தில் ஒரே எண்ணத்தை தான் அங்கீகரிப்பான். இக்காரணத்தால்தான், இவன் மனது மற்ற எண்ணங்களில் நின்றும் நீக்கப்பட்டதாய் உன் ஏவல்களை மிக்க ஆவலுடன் கவர்ந்து, இவைகளை தன் சர்வவல்லமை யுடன் இவன் செய்துமுடிக்கவும், இவன் கவனம் மற்றொரு வழியில் உன்னால் திருப்பப்பட்டவுடனாவது, அல்லது இவன் மனது கவர்ந் திருக்கும் எண்ணத்திலிருந்து உன் ஓர் வார்த்தையாலோ, சைகை யாலோ அல்லது பார்வையாலோ விடுதலை செய்யப்பட்டவுடன், இவனை பந்தனம் செய்துகொண்டிருக்கும் மயக்கம் சடிதியில் மறை ந்துபோகிறது. சீஷனும் இப்பொழுது தன்சுயநிலையை அடைகிறான். இவ்விதமாகவே சீஷனை ஹிப்னடிஸ தூக்க நிலையிலிருந்து விழிக்கச் செய்யாமல், ஒரு செய்கையிலிருந்து மற்றொருசெய்கைக்கு நடத்திச் செல்லலாம். அல்லது ஒரு பரிக்ஷை முடிந்தவுடன் சீஷனை நித்திரை யிலிருந்து விழிக்கச்செய்து மற்றொரு பரிக்ஷையைச் செய்யலாம்.

இங்கு மாணக்கன் முக்கியமாய் அறியவேண்டிய தென்ன வென்றால் ஒருவனை ஒரு முறை ஹிப்னடிஸ நித்திரையை அடையச் செய்தால், பிறகு இவனை மறுபடி சுலபமாய் வெகு சீக்கிரத்தில் இந் நித்திரையை அடையச்செய்யலாம். சீஷனை நித்திரையில் வெகு நேரம் வைத்துவிடாமல் பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிஷத்திற்கு ஒருதடவை சமயோசிதம்போல் விழிக்கச்செய்து மறுபடியும் ஹிப் னடிஸ நித்திரையை அடையச்செய்வது உத்தமம்.

19-ம் பாடம்.

ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தினின் றெழுப்புவது.

ஹிப்னடிஸநித்திரை அடைந்தவனை விழிக்கச்செய்யாமல் தனக் குத் தானே விட்டுவிட்டால் சிலமணி நேரத்தில் இந்நித்திரை சாதா

ரண நித்திரையாக மாறி இதிலிருந்தும் சிஷன் கொஞ்சம் நேரத்தில் ஆயாசந்தீர்ந்து விழித்துக்கொள்வான்.

நாம் இதுவரை சிஷனை ஹிப்னுடிஸ நித்திரையிலிருந்து விழிக்கச்செய்வதில் யாதொரு கஷ்டத்தையும் அனுபவித்ததில்லை. ஹிப்னுடிஸ நித்திரையினின்று விழிக்கச்செய்வதற்கு இங்கு சில முறைகளைக் கூறுவோம். இவைகள் ஒவ்வொன்றும் நல்ல முறைகளாகும்.

1-வது முறை.

சிஷனின்பிணியை சொஸ்தமாக்கும்பொருட்டு ஹிப்னுடிஸ நித்திரையை அடைந்திருந்தால், இந்நித்திரையில் இவனுக்கு யாதொரு அசாத்தியமான காரியங்களையும் ஏவாமல் இவனை அமைதியாய் வைத்திருப்பது மிகவும் நலம் இந்நித்திரையிலிருந்து இவனை பின் வரும் முறையால் விழிக்கச் செய்யலாம். உன் வேலைகள் முடிந்த பிறகு, சிஷனைத் தூக்கத்திலிருந்தும் விழிக்கச்செய்வதற்கு நீ தயாருக விருக்கும்பொழுது சிஷனை நோக்கி "சீக்கிரத்தில் நீ விழித்துக் கொள்ளுவாய்" என்று சொல்லவும். இவ்விதம் சொல்லாமல் "நீ விழித்துக்கொள்" என்று சொன்னுலும் சிஷன் விழித்துக்கொண்ட போதிலும், முதலில் கூறப்பட்டபடி "சீக்கிரத்தில் நீ விழித்துக்கொள்வாய்" என்றுசொல்லி சிஷன்மனதை இம்மாறுதலுக்கு ஆயத்தம் பண்ணி இவனை விழித்தல் செய்வது உத்தமம்.

2-வது முறை.

ஹிப்னுடிஸ தூக்கத்தில் னின்றும் சிஷனை விழித்தல் செய்வதற்கு நம்முடைய முறையை இங்கு கூறுவோம். தூங்குகிறவனை சடிதியிலெழுப்பல் கூடாது. அப்படிச் செய்வதால் உன்னிடம் காணும் வெற்றி அடியோடு நின்றுவிடும். தூங்குகிறவனிடத்தில் "நான் உன்னை எழுப்பப்போகிறேன்" என்றுசொல்லி, "நான் மூன்று எண்ணினுல் நீ விழித்துக்கொள்ளவேண்டும்" என்று உச்சாரணம் செய்து சிஷன் முன்புறமாக நின்றுகொண்டு, உன் இரண்டு கை விரல்களையும் விரித்து சிஷன் முகத்திற்குமேலே அரை அங்குலம் உயரத்தில் பிடித்து மேல் நோக்கித் தமுவவேண்டும். முகத்திற்படாமல் சிறிது நேரம் இவ்விதம்தமுவிக் கடைசியில் "ஒன்று, இரண்டு, மூன்று உன் கண்களைத் திற, விழித்துக்கொள்" என்று விரைவாயும், தெளிவாயும், தீர்மானத்துடனும் சொன்னுல் சிஷன் விழித்துக்கொள்வான்.

இவ்விதம் சீஷனை தன்னறிவை அடையச்செய்யவும் முன் நித்திரைத் தோற்றம் இவனிடம்காணுமலிருக்கும்படி விலக்குவதற்கு முயர்ச்சி செய்யவேண்டும். இதற்கு, ஒவ்வொரு பரீக்ஷையும் முடிந்தபின் சௌக்கியத்தையும், பலத்தையும், விளைவிக்கும் மந்திரங்களை உப தேசித்து பிறகு விழித்தல் செய்தல் நலமாகும்.

சில சீஷர்கள் கண்கள் விழித்தும் மறுபடியும் அரைவிழிவிழிக் கவும், மறுபடியும் தூங்க சில சமயங்களில் ஆரம்பிக்கிறார்கள். இவர் கள் இப்படிச் செய்வதைப் பார்த்து நீங்கள் பயப்படக்கூடாது. தூங்கும்பொழுது "நீ விழித்தவுடன் முயற்சியின்றி மறுபடியும் தூங்கமாட்டாய்" என்னும் மந்திரங்களை உச்சாரணம் செய்தால் இவர்கள் இப்படித் தூங்கமாட்டார்கள். அநேகமாய் சீஷர்கள் இப் பாடத்தின் தலைமையில் கூறப்பட்ட முறையாலே விழித்துக்கொள் வார்கள். இப்படி விழிக்கத் தவறினால் நீ நாம் கூறும் மற்ற முறை களை உபயோகம் செய்யலாம். இப்படிச் சீஷர்களை விழிக்கத் தவறி னாலும் ஹிப்னடிஸத் தூக்கத்தால் யாதொருதீங்கும் நேரிடுவதில்லை யென்று நன்றாய் அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

3-வது முறை.

வேடிக்கைகளை காட்டுவதற்கு சீஷனை ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தை அடையச்செய்தால் இவனை விழிக்கச்செய்யும்பொழுது மேற்கூறிய மந்திரங்களை உச்சாரணம் செய்யுமுன், இவன் முகத்திற்படாமல் சிறிது நேரம் கண்களுக்கெதிராக மேல்நோக்கித் தழுவிக்கொடுத்து உன் கைகளைக் கொட்டுவதுடன் இம்மந்திரங்களை உச்சாரணம் செய் தால், இவன் விழித்துக்கொள்வதைப் பார்த்து சபையோர் உன்னை ஓர் பராக்கிரமசாலி யென்று நினைக்கிறார்கள். இவர்கள் இப்படி நினைப்பதால் இவர்களின் நம்பிக்கை உன் மேல் அதிகரித்து, உன் ஜெயத்திற்கு ஒத்தாசையாக விருக்கும்.

4-வது முறை.

சீஷனை தூக்கத்திலிருந்து விழிக்கச் செய்வதற்கு மற்றொரு முறை இங்கு கூறுவோம். வேலை முடிந்தவுடன் ஓர் நாற்காலியைக் கொண்டுவைத்து "நான் இப்பொழுது உன்னை எழுப்பப்போகிறேன். நாற்காலியில் உட்கார்ந்தவுடன் நீ விழித்துக்கொள்வாய்" என்னும் மந்திரங்களைச் சொல்லி "நாற்காலியில் உட்காரு" என்று சொன் னல் நாற்காலியில் உட்கார்ந்தவுடன் சீஷன் விழித்துக்கொள்வான்.

20-ம் பாடம்.

ஹிப்னுடிஸ தூக்கமும் விநோதங்களும்.

ஹிப்னுடிஸ நித்திரையை அடைந்த ஒருவன் செய்யக்கூடிய சாதாரணமான விநோதங்களை முன்னொரு பாடத்தில் தெரிவித்தோம். இந்நித்திரையில் வியாதியஸ்தர்களை வசப்படுத்தி அவர்கள் வியாதியை எளிதில் போக்கடிக்கலாம். செவிடர்களுக்குக் காதையும் குருடர்களுக்குப் பார்வையையும் உண்டுபண்ணலாம். இங்கு சீஷனின் பஞ்சேந்திரியங்களையும் உள்ளடக்கலாம். சீஷனின் கையில் மிளகைக்கொடுத்து இது சர்க்கரைஎன்று மந்திரங்களைச் சொன்னுல் இதைத் தின்றுவிடுவான். இதேவிதமாக சோப்புக்கட்டியை அப்பமென்று சொன்னுல் இதையும் தின்றுவிடுவான். இந் நித்திரையில் சீஷன் வலியை உணறுகிறதில்லை. வலியின் உணர்ச்சியின்மை மந்திரங்களாலும் அதிகரிக்கலாம்.

சீஷனின் புயங்களைச் சுழற்றிவிட்டால் இவன் இவற்றைச்சுற்றிக்கொண்டே விருப்பான். இங்கு மந்திரங்கள் ஒன்றும் நீ உச்சாரணம் செய்யாவிட்டாலும் முன்னொரு விடத்தில் சொல்லியபடி கைகளைச் சுழற்றும் உன் சைகையாகிய யோசனைக்குறிப்பு மந்திரங்களின் வலுவுள்ளதாகும். இவ்விதம் சீஷன் பல வேடிக்கைகளைச்செய்வான்.

சில அற்புத வேடிக்கைகள்.

சீஷர்களைப் பள்ளிக்கூடம் போகும் மாணுக்கர்களாக பாவிக்க சொல்லி முடிவற்ற வேடிக்கைகளைப் பார்க்கலாம்; கடல்களைத் தாண்டி ஆப்பிரிக்கா, அமெரிக்கா, ஜப்பான் தேசங்களில் இருக்கிருர்கள் என்று சொன்னுல் இந்நாடுகளை நோக்கி சந்தோஷமடைவார்கள்; இவர்கள் போர்வீரரென்றும், சங்கீத வித்வானென்றும், பிரசங்கத்தில் வல்லமைசாலிகளென்று சொல்லிவிட்டால், யுத்தத்தில் சண்டைபோடுவதுபோல் சண்டைபோடவும், பாட்டுக்கச்சேரியில் பாடுவதுபோல் பாடவும், ஜனக்கூட்டங்களுக்குப் பிரசங்கம் செய்வதுபோல் பிரசங்கிக்கவும ஆரம்பித்து விடுகிருர்கள்.

சீஷனை நீ ஒரு நாய் அல்லது ஒரு பன்றியென்று சொல்லிவிட்டால் நாய்போல் குலைக்கவும், பன்றிபோல் உருமபவும் செய்

கிறான் சுருக்கிச் சொல்வோமானால் இந் நித்திரை அடைந்த சீஷன் செய்யும் வேடிக்கைகளுக்கு ஓர் அளவுகிடையாது.

21-ம் பாடம்.

பஞ்சேந்திரியங்களின் மாற்றங்கள்.

சீஷனிடம் காட்டக்கூடிய இன்னும் சில வினோத மனக்காக்ஷிகளைப்பற்றி இவ்விடம் சொல்வோம். இவன் பஞ்சேந்திரியங்களையும் உன் மனதிற்கு வசப்படுத்தி நடக்கச்செய்யலாம். இவன் பார்வையையும், கேள்வியையும், ஸ்பரிச உணர்ச்சியையும் மாற்றி இந்திரியங்களையும் உன் இஷ்டம்போல் அதிகரிக்கவும் குறைக்கவும் செய்யக்கூடும்.

பஞ்சேந்திரியங்களில் ஒன்றாகிய பார்வையின் பிரமைத்தோற்றங்கள் அநேகங்களுண்டு. இவைகள் மிகவும் வினோதமானவை. ஹிப்னாடிஸ நித்திரையில் சீஷனை மந்திர உச்சரணங்களால் தனக்கு முன்னிலிருக்கும் ஒருவனைப் பார்க்கமுடியாமலும், இல்லாதவனைப் பார்க்கவும் செய்யலாம் ஒருவனை மற்றொருவனாகவும் இங்கு சிஷன் பார்க்கக்கூடும்.

போட்டோகிராப் வினோதம். ஹிப்னாடிஸ நித்திரையில் ஒரு சிறு காகிதத்துண்டை சீஷன் கையில் இது ஒரு போட்டோகிராப் என்று சொல்லிக்கொடுத்தால், இவன் இதைப் போட்டோகிறாப்பென்றே நம்புவான். பிறகு இக்காகிதத் துண்டை இதே அளவுள்ள சில துண்டுகளோடு கலந்து, இவைகளை சீஷன் கையில் கொடுத்து, போட்டோகிராபை கண்டெடுக்கச் சொன்னால் தனக்கு போட்டோகிராப்பென்று சொல்லப்பட்ட துண்டையே கண்டெடுக்கிறான். இங்கு சீஷனின் பார்வைசக்தி மிகவும் அதிசயமானவை.

இவ்விதமாகவே சீஷனின் கேழ்க்கும் சக்தியையும் மந்திரங்களால் அதிகரிக்கச்செய்யலாம். ஒரு கைக் கெடிகாரத்தை தூரத்திலிருக்கும் ஓர் அரைக்குள் வைத்து கதவை மூடி ஹிப்னாடிஸ நித்திரையை அடைந்த சீஷனை இக்கெடிகாரம் ஓடும் சத்தத்தைக் கேழ்க்கச் சொன்னால் இவன் வெகுசுலபமாய் கேட்பான்,

சீஷன் நாவின் உருசியையும் இங்கு மாற்றலாம். இவன்கையில் ஒரு மெழுக்கு வத்தியைக்கொடுத்து இது ஒரு சர்க்கரை மிட்டா யென்றால், இதை ஆவலுடன் புசிக்கவும், சுத்தமான தண்ணீரை கையில்கொடுத்து இது சாக்கடைத் தண்ணீரென்றால், இவற்றை குடிக்க சீஷன் அருவருப்பை அடைகிறான்.

சீஷனின் முகரும் உணர்ச்சியையும் ஹிப்னாடிஸ நித்திரையில் மாற்றுதல் செய்யலாம். இங்கு துர்க்கந்தங்களை நல்ல வாசனைகளாக முகருவான். இவன் மூக்கடியில் ஒரு செண்ட் புட்டியைப் பிடித்து இவனெதிரில் ஓர் பூந்தோட்டமிருப்பதாகவும், இவன் இதற்கு மத்தியில் நின்றுகொண்டு புஷ்பங்களின் வாசனையை முகருவதாகச்சொன்னால் சீஷன் அவ்வாறே முகருவான். இதேவிதமாக சீஷனின் பிறமையை அநேக வழியில் திருப்பலாம். இந்நிலையில் சீஷன் விழித்ததற்கு பிறகு இவைகளெல்லாவற்றையும் மரக்கமாட்டானென்று மந்திரங்கள் சொன்னால், விழித்தபிறகு இவைகளெல்லாவற்றையும் சீஷன் விஸ்தாரமாகச் சொல்வான். இவ்விதமாகவே சீஷன் முகத்தில் ஒரே நேரத்தில் பலவித தோற்றங்களையும் உணரலாம். உதாரணமாக, இவன்முகத்தின் வலதுபக்கத்தில் புன்சிரிப்பையும், இடப்பக்கத்தில் துக்கத்தையும் காட்டுவதாக மாந்திரீகன் மந்திரங்களை ஏவினால் இவன் இவ்வாறே தன் முகத்தை வைத்துக்கொள்வான். இங்கு இவனை அழச்சொன்னால் அழவும், சிரிக்கச்சொன்னால் சிரிக்கவும் செய்கிறான்.

22-ம் பாடம்.

விழித்ததின்பின் ஓர் ஆச்சரியம்.

ஹிப்னாடிஸ தூக்க நிலையில் அநேக அதிசயமான வேலைகளைச் செய்யலாம். அதாவது சீஷன் நித்திரையிலிருந்து விழித்ததின் பிறகு இவனுக்கு தந்த நோய் உண்டாகுமென்று இந்நித்திரையில் மாந்திரீகன் சொன்னால், இவ்வாறே இவனுக்கு தந்த நோய் உண்டாகிவிடும்.

முறை. உன் சீஷனை முன்சொன்ன ஏதாவதொரு முறைகளை அப்பியாசித்து, தூக்க நிலையிலிருத்திவிட்டு பிறகு இவன் அயர்

ந்த நித்திரையிலிருக்கும் சமயம்பார்த்து பின்வருமாறு மந்திரங்களை உரைக்கவும். "இப்பொழுது ஆழ்ந்த நித்திரையில் இருக்கிறாய், விழித்தவுடன் உனக்குப் பல்வலி உண்டாகிவிடும். பல்வலியை நான் உண்டாக்கினதாக நீ நினைக்கமாட்டாய், நீ சுகமாய் தூங்கு, விழித்தவுடன் நான் சொன்னதொன்றும் உன் ஞாபகத்திற்குவராது, நான் சொன்னால் தவிர இவைகளொன்றையும் நீ நினைக்கமாட்டாய், விழித்தவுடன் உனக்குப் பல்வலி உண்டாகும். நான் இதை என் விரலால் முகத்தில் தட்டி ஒட்டிவிடுவேன், இதோ ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, விழித்துக்கொள்."

இப்பொழுது சீஷன் விழித்து புன்சிரிப்புள்ளவனாய் உன்னிடம் பேசிக்கொண்டிருப்பான். இப்படிபேசிக்கொண்டிருக்கையில் இவன் முகம் வாடி தந்தநோய் உண்டாகி சீஷன் தத்தளிப்பான். மாந்திரீகன் இப்பொழுது இவன் ஏன் இவ்விதம் தத்தளிக்கிறானென்று கேட்டால் பல்வலியால் கஷ்டப்படுவதாக சீஷன் சொல்வான். இங்கு இவனை வெகுநேரம் கஷ்டப்படுத்தாமல், பல்நோயைத் தீர்க்க மாந்திரீகன் முயலவேண்டும். விரல்களால் சீஷனின் கன்னத்தில் மெதுவாகத்தட்டி மாந்திரீகன் வலியை நீக்கிவிடலாம். இப்படி சீஷனின் பல்நோயை சடிதியில் விலக்குவதைப் பார்த்து சபையோர் வியப்படையுங்காலத்தில் மாந்திரீகன் இவ்விதமாகவே மானிட ஜென்மத்தில் பிறந்திருக்கும் அநேக பிணிகளையும் ஹிப்னடிஸ மகிமையால் நீக்கலாமென்று விஸ்தாரமாக எடுத்துரைக்கவேண்டும்.

23-ம் பாடம்.

போஸ்ட் ஹிப்னடிக் மந்திரங்கள்.

முன் பாடத்தில் சீஷன் ஹிப்னடிஸ நித்திரையிலிருக்கும்பொழுது சில மந்திரங்களைச்சொல்லி இவன் விழித்தபின் இவனுக்கும் பல்வலியை மாந்திரீகன் உண்டாக்கினதை நாம் பார்த்தோம். இவ்விதமாகவே ஹிப்னடிஸ நித்திரையில் சீஷனுக்கு எவ்வித காரியத்தை ஏவினாலும் குறித்தகாலம் வந்தவுடன் மாந்திரீகன் சொல்லியிருந்தவாறே சீஷன் செய்துமுடிப்பான். மாந்திரீகன் எவ்வாறு இவனுக்கு ஏவியிருக்கிறானோவென்று இவன் கிஞ்சித்தும் பயப்படுவ

தில்லை; ஆனால் மற்றவனால் ஏவப்பட்டு தான் இப்படிச் செய்யவில்லையென்றும், தானாகவே செய்கிறதாகவும் சீஷன் நினைக்கிறான். இவ்விதம் செய்யச்சொல்லும் மந்திரத்துக்கு போஸ்ட் ஹிப்னாடிக் மந்திரமென்றும் (Post Hypnotic Sugesstion) பெயர். இம்மந்திரங்களை அநேக விஷயங்களில் உபயோகிக்கலாம்.

போஸ்ட் ஹிப்னாடிக் மந்திரத்தை உபயோகிக்கும் முறை. மாந்திரீகன் சீஷனை வசதியான நாற்காலியில் உட்காரவைத்து இவனை ஆழ்ந்த ஹிப்னாடிஸ நித்திரைக்குள்ளாக்கவேண்டும். சீஷன் எவ்வளவு ஆழ்ந்தநித்திரையை அடைகிறானோ, அவ்வளவு மாந்திரீகனின் போஸ்ட் ஹிப்னாடிக் மந்திரம்பலிதமாகும். பிறகு மாந்திரீகன் தன் வலது கையால் சீஷன் புருவமத்தியை மெதுவாய் அழுத்தி தன் இடது கையால் சீஷன் வலதுகை நாடிகளை அழுத்திக்கொண்டு தான் கோரிய காரியத்திற்குறிய மந்திரங்களை இடைவிடாமல் திடச்சித்தத்துடனும் நிச்சயமும் நம்பிக்கையுமுள்ள குரலிலே சீஷன் மனதில் நன்றாய்ப் பதியுமாறு உச்சரிக்கவேண்டும் போஸ்ட் ஹிப்னாடிக் மந்திரங்களைச் செய்யும்போது சீஷனுக்குப் பெருந்துன்பம் விளைவிக்கும்படியான காரியங்களைச் செய்யச்சொல்லக்கூடாது. சீஷனைக் கெட்ட வழிகளில் தூண்டினால் மாந்திரீகனே வீணாகக் கெட்டுப்போவான். இவ்விதம் சீஷனை ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாக்கி நாற்காலியிலிருந்தும் எழுப்பி நிறுத்திவைத்துக்கொண்டு பின்வருமாறு மந்திரங்களை மந்திரிக்கவும்.

போஸ்ட் ஹிப்னாடிக் மந்திரங்கள். "அப்பா நீ இப்பொழுது ஆழ்ந்த நித்திரையிலிருக்கிறாய். என் மந்திர சக்தியையும் மனோசக்தியையும் உன்னால் எதிர்க்க முடியாது. நீ விழித்தெழுந்தவுடன் நான் சொல்வதையெல்லாம் தவறாமல் செய்வாய். அப்படிச் செய்யாமலிருக்க உன்னால் முடியாது. நீ விழித்தபின் நான் சொல்வதெல்லாம் உன் ஞாபகத்திற்கு வராது. ஆனால் நான் சொல்வதையெல்லாம் நீ செய்தே தீருவாய்" என்று பலதடவை மந்திரித்து சீஷனை எழுப்பிவிடவேண்டும்.

போஸ்ட்-ஹிப்னாடிக் மந்திரத்தால் செய்யக்கூடிய விஷயங்கள் அநேகமாகையால் இவைகளை இங்கு சுறுக்கிச் சொல்வோம். இவைகளைப்பற்றி ஓர்நூலாசிரியர் எழுதுவது "போஸ்ட் ஹிப்னாடிக் மந்திரத்தால் கல்வி யில்லாதவருக்குக் கல்வியில் விருப்பத்தை உண்டாக்க

லாம்; சோம்பேறிகளுக்குச் சுறுசுறுப்பை உண்டாக்கலாம். குழந்தைகளிடத்திலுள்ள குற்றங்களைப் போக்கலாம். கூடாதமனிதர்களைக் கூட்டிவைக்கலாம் குற்றமுள்ள கர்விகளின் மதத்தை யடக்கலாம்; வீடுவிட்டோடும் ஆண் பெண்களை வெளியே விடாமற்றடுக்கலாம்; மதுபானம் முதலான லாகிரி வஸ்துக்களினின்றும் மனிதரை தப்பிவைக்கலாம். கடின சித்தமுள்ளாரை உதாரகுணமுள்ளவராக்கலாம். இன்னோரென்ற அநேக விஷயங்களில் இதை உபயோகிக்கலாம். இம்மந்திரத்தால் ஒருவனையேவினால் அவன் குறித்தகாரியத்தை தவறாமல் செய்தேமுடிப்பான். இவ்விஷயங்களெல்லாம் மருந்தால் தீரக்கூடியனவல்ல. மருந்தால் நுழைந்து பார்க்கமுடியாத விடமெல்லாம் ஹிப்னடிஸம் புகுந்து அங்கேயுள்ள அதிநுட்பமான வியாதிகளையுங்கண்டிக்கும். பிறவியிலில்லாமல் இடையிலுண்டாகும் எல்லா வியாதிகளும் ஹிப்னடிஸ மந்திரத்தால் நீங்கிவிடும். இதன் சக்தியைப்பற்றி சிலாகிக்காதார் யாருமில்லை."

24-ம் பாடம்.

தூரத்திலிருப்பவர்களை ஹிப்னடிஸ் நித்திரையை அடையச்செய்வது.

தந்தி, டெலிபூன், தபால் மூலமாயும் தூரத்திலிருப்பவர்களை ஹிப்னடிஸ நித்திரையை அடையச்செய்யலாம். இவ்வித பரீக்ஷைகளுக்கு மாந்திரீகனால் பலதடவை ஹிப்னடிஸ நித்திரைக்குக் கொண்டுவரப்பட்ட சீஷனையே பரீக்ஷிப்பது நலம். ஏனென்றால் இச் சீஷன் உன் வல்லமையை அறிந்து உன் மந்திரங்களுக்கு எளிதில் இணங்குகிறானகையால், உன் மனதால் ஆக்ஞாபித்தாலும் இவன் சடிதியில் தூங்கிவிடுகிறான்.

தபாலினாலும், தந்தியாலும், ஹிப்னடிஸ நித்திரையை அடையச்செய்வதற்கு போஸ்ட்-ஹிப்னடிக் மந்திரங்களை உபயோகம் செய்யவேண்டும். தூங்கப்போகும் சீஷனுக்கு பின்வருமாறு மந்திரங்களை எழுதி அனுப்பிவித்தால் இவன் சடிதியில் நித்திரையை

அடைகிறன். "இக்கடிதத்தைப் படிக்கும்பொழுது உனக்கு அயர்ந்த நித்திரை உண்டாகும். நீ தூங்கிவிடுவாய். ஐந்து ஆறு நிமிஷம் தூங்கி தானகவே நீ விழித்துக்கொள்வாய்'' என்று சமாசாரங்களடங்கிய கடிதமோ அல்லது தந்தியோ சிஷனுக்கெட்டினல் உடனே அவன் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான். இவ்வாறே ஹிப்னடிஸ்டு சிஷனை டெலிபூனுக்கு வரவழைத்து மந்திரங்களைச்சொன்னல் இவன் தூங்கிவிடுகிறன். சில நிமிஷத்திற்கெல்லாம் தூக்கத்திலிருந்து விழித்து தன் முழு பிரக்ஞையையும் அடைகிறன்.

தங்களைத் தாமே ஹிப்னடிஸம் செய்துகொள்வது. சில மாந்திரீகர்கள் தங்களைத் தாமே ஹிபனடிஸ (Auto Hypnosis) நித்திரைக்குள்ளாக்கிக் கொள்கிறர்கள். இப்படிச் செய்வதற்கு அநேக முறைகளுண்டு. மாந்திரீகன் தன்னையே தூங்கவைத்துக்கொள்ளும் சக்தியை அடையுமுன் ஹிப்னடிஸம் இன்னதென்றும், மற்றவர்களைத் தூங்கவைப்பது இப்படியென்றும் தெரிந்துகொள்வது இவன் முக்கிய கடமையாகும். பிறரை கஷ்டமில்லாமல் ஹிப்னடிஸ நித்திரைக்குள்ளாக்குவதற்கு மந்திரங்கள்தான் முக்கிய அம்சமாகும். இங்கு நன்ருகப் பழகிவிட்டால் தன்னையே தூங்கவைத்துக்கொள்ளும் சக்தியை சுய மந்திரங்களால் (Auto Suggestion) அடையலாம். இவ்விதம் தூக்கத்தை அடைவதற்கு மனதை ஒன்றுபடுத்தி ஏகாக்ரசித்த நிலையிலிருக்கப் பழகவேண்டும்.

இத் தூக்கத்தை உண்டாக்கிக்கொள்வதற்கு மந்திரங்களைத் தூங்கச்செய்வதற்கு எவ்வித நம்பிக்கையுடன் உச்சரிப்போமோ அவ்விதமே தனக்குத்தாமே செய்துகொள்ளவேண்டும். ஓர் வசதியான நாற்காலியில் உட்கார்ந்துகொண்டு தன் கண் இமைகள் பளுவாகிறதென்றும், கண்கள் மூடிக்கொள்கிறதென்றும், கண்களைத் திறக்க முடியாதென்றும், ஆழ்ந்த நித்திரையைப்பற்றி அதிக வுறுதியாக தனக்குத்தான் மந்திரம் சொல்லிக்கொள்ளவேண்டும். ஆரம்பத்தில் இப்படிப்பழகுவது கொஞ்சம் கஷ்டமாகையால் மாந்திரீகன் தூங்கும்போது ஒன்று முதல் பத்து வரையில் பலதடவை தூக்கம் உண்டாகுமட்டும் உச்சரிக்கவேண்டும். பிரதிதினமும் குறிப்பிட்ட ஒரே நேரத்தில் தூங்கப் பழகவேண்டும்.

ஒரு முறை ஹிப்னடிஸ நித்திரையை அடைந்தால் பிறகெப்போதும் அதைச் செய்வது கஷ்டமாகாது. இங்கு மாந்திரீகன்

முக்கியமாய் கவனிக்கவேண்டிய தென்னவென்றால் தான் பிறரை ஹிப்னுடிஸ நித்திரைக்குள்ளாக்குவதற்கு எவ்விதமாக பிரயத்தனங்கள் செய்கிறானோ அவ்விதமாகவே தனக்குத் தானாகவே செய்து கொள்ளவேண்டும். சுய மந்திரங்களின் சக்தி அபாரமாகையால், இவற்றின் உபயோகத்தை அனுபவத்தில் அறிந்துகொள்ளலாம்.

25-ம் பாடம்.

ஹிப்னுடிஸமும், அதின் தீங்கும்.

ஹிப்னுடிஸத்தால் தீங்கு விளையுமென்று அநேகர் நினைப்பதுண்டு. இப்படி நினைப்பவர்களுக்கு ஹிப்னுடிஸத்தின் மகிமை ஒன்றும் தெரியாதென்றே நாம் சொல்வோம். இச்சாஸ்திரங்களைச் சார்ந்த கிரந்தங்களை நன்றாக ஆராய்ச்சி செய்தால் தீங்கொன்றும் நேரிடுகிறதில்லை யென்று நன்கு விளங்குகிறது.

ஹிப்னுடிஸத்தால் தீங்கு விளையுமென்று ஜனங்கள் நம்புகிறவிடத்தில் தீங்குண்டாகாமல் அது வேறோரிடத்திற்காணப்படுகிறது. நாமும் பலமுறை ஹிப்னுடிஸத்தால் தீங்கு விளையாதென்று பலவிடங்களில் கூறினோம். ஆனால் உண்மையில் ஹிப்னுடிஸத்திலாவது, அதைச் செய்கிற ஹிப்னுடிஸ்டிடத்திலாவது குற்றமுண்டாகாமல், ஹிப்னுடிஸம் செய்துகொள்பவனுடைய குற்றத்தால் அநேக தீங்குகள் நேரிடுகின்றன. இவ்விதம் குற்றம் ஒருபக்கமிருக்க ஹிப்னுடிஸத்தால் தீங்கு விளைகிறதென்று சொல்லுவது தப்பு.

ஹிப்னுடிஸத்தில் தேர்ச்சி யடைந்த அமெரிக்கா தேசத்து ஒரு துரை பின்வருமாறு எழுதுகிறார்:—“பென்ஸில் வேனியாவின் கீழ்ப்பாகத்திலுள்ள ஒரு நகரத்தில் ஒரு வாலிபனை அவ்வூர் வைத்தியன் ஹிப்னுடிஸம்செய்து அவனிடத்திலுள்ள சுருட்டுப்பிடிக்குந் துர்க்குணத்தை நீக்கினான். அவ்வூரிலுள்ள மற்றொரு வைத்தியன் அந்த வாலிபனைத் தன்னிடத்திற் கழைத்துக்கொண்டுபோய் ஹிப்னுடிஸம் மகாகொடியதென்றும் அதனால் விளையுந் தீங்குக்களவில்லை யென்றும் அவனுக்குச் சொல்லிச் சமாசாரத்தைப் பத்திரிகைகளினின்றும் மேற்கோளெடுத்துக் காட்டினான். ஹிப்னுடிஸத்தால் சிகிச்சை செய்துகொள்ளின் ஹிருதயத்துக்கு அதிகத் திடுக்க முண்டாகுமென்றும், அவ்வாறு அநேகர் துன்பப்பட்டிருக்கிறு

களென்றும் சொல்லிக்கொண்டே அச்சிறுவனுடைய மார்பையும் பரிசோதித்துப் பார்த்து அவனுக்கும் அந்த வியாதியே உண்டாகி விட்டதென்று சொன்னான். எல்லாம் ஹிப்னுடிஸத்தாற்றான் விளைகிறதென்று அவன் அதிக உறுதியோடு சொன்னதால் இரண்டொரு வாரத்தில் அச்சிறுவனுக்கு அதிகமாய் இருதயத்தில் நோயுண்டாயிற்று. அவன் தனக்கு வந்த கேடனைத்தும் ஹிப்னைடிஸத்தால் விளைந்ததென்று உறுதி கொண்டான். சமாசாரப் பத்திரிகைகளும் இந்தக் காரியத்தைத் தலைமேற்கொண்டு ஹிப்னுடிஸத்தாலுண்டாகும் தீமைகளைப்பற்றி விஸ்தரித்தெழுதப் புகுந்தன. அந்தச் சமயத்தில் நான் அந்த நகரத்திலிருக்கும்படி நேரிட்டதால் அந்த விநோதத்தின் உண்மையைக் கேள்வியுற்றேன். அவ்வூரிலுள்ள முக்கியமானவர்களிடத்தில் இதைப்பற்றி விரித்துச்சொல்லி அந்தச் சிறுவன் என்னை வந்து பார்க்கும்படிச் செய்தேன். அவன் சிறிதும் இஷ்டமில்லாமல் என்பால் வந்து தன்னை ஹிப்னுடிஸம் செய்தல் கூடாதென்று கேட்டுக்கொண்டான். அவனுடைய ஹிருதயத்தை நான் பரிசோதனை செய்து. அவனுக்கு முன்னமே ஒரு வைத்தியன் ஹிப்னைடிஸம் செய்து சுருட்டுப்பிடிக்கும் வழக்கத்தைப் போக்கினதின் உண்மையை விசாரித்தேன். அதற்கவன் அதுமுதல் தனக்குச் சுருட்டில் விருப்பமுண்டாகவில்லை யென்று சொன்னான். தனக்குண்டாயிருக்கும் ஹிருதயத்துடிப்பச் சுருட்டைக் காட்டிலும் அதிகமான துன்பத்தை யுண்டாக்கி யிருக்கிறதென்றும், ஹிப்னுடிஸத்தால் தான் மிக்க மோசம் போயினனென்றும் வருத்தமுற்றான். நான் அவனிடத்தில் அநேக ஆதாரமான கிரந்தங்களைக் காட்டி அவற்றினின்றும் சில தேர்ந்த பாகங்களைப் படித்து அவனுக்கு இந்தச் சாஸ்திரத்தின் தன்மை இன்னதென்றும், இதனாலுண்டாகும் நன்மைக் களவில்லையென்றும் விவரமாகச்சொன்னேன்.

நான் படித்துக்காட்டிய விஷயத்தால் அவனுக்கு விருப்பமுண்டாய் என்னை அவன் அதிகமாக நம்ப ஹேதுவாயிற்று. அவனிடத்தில்பிரியமாகத் தர்க்கஞ்செய்து இரண்டாவது வைத்தியனால் தீங்குண்டாகி யிருக்கிறதென்றுசொன்னேன். முதலில் அவன் அதை ஒப்புக்கொள்ளாமல் சிறிதுநேரஞ்சென்றபின்னர் தன்னை நான் ஹிப்னைடிஸம் செய்து நெஞ்சுத்துடிப்பை நீக்கலாமென்று சம்மதித்தான். சில நிமிஷங்களில் அவனை ஹிப்னுடிஸம் செய்து முதலில் செய்த வைத்தியனுடையசெய்கை மெய்யென்றும், இரண்டாவது அவனுக்குத் துர்ப்புத்தி போதித்தவனுடைய வார்த்தை முழுதும் பொய்யென்றும் மந்திர உச்சாரணஞ் செய்தேன். அவன் தூங்கி எழுந்தவுடன் நோய் தீர்ந்து சுகமாகக் காணப்பட்டான். என் சிகிச்சையாற்றான் தனக்கு அதிக நன்மை புண்டாயிற்றென்றும் நம்பினான். மறுநாளும் வரும்படி அவனுக்கு நான் சொல்லியவாறே என்பால் வந்து மறு முறையும் ஹிப்னுடிஸம் செய்துகொண்டுபோனான். அது முதல் சுகம் பெற்று எவ்வகைத் துன்பமில்லாமல் நல் வாழ்க்கை பெற்றான். இவ்விருத்தாந்தத்தை நாம் படிக்கும்போது ஹிப்னுடிஸத்தாலுண்டாகும் தீமையின்னதென்று நன்றாக

விளங்குகிறது; அந்த வாலிபன் முதல் முறை சுருட்டுப்பிடிப்பதை யொழிப்பதற்காக ஹிப்னடிஸம் செய்துகொள்ளுமுன் சுக ஜீவியாயிருந்தான்; பிறகு அவனுக்கு ஹிருதய உபத்திரவ முண்டாயிற்று; இவ்விஷயத்தின் உண்மையை உட்புகுந்து ஆராயாவிடில் ஹிப்னடிஸத்தாற்றான் தீமையுண்டாகின்றதென்று ஒவ்வொருவரும் சிந்திக்க ஹேதுவுண்டாகும். வெளித்தோற்றத்துக்கு ஹிப்னடிஸம் குற்றமுள்ளதுபோல் தோன்றினும் உட்புகுந்து பார்ப்பவருக்கு உண்மை நன்றாகவிளங்கும். அச்சிறுவன் தன் துர்க்குணத்தைப் போக்கிக்கொள்ளும் பொருட்டு முதல் வைத்தியன் பால் சிகிச்சை செய்துகொண்டபடியே இரண்டாவது வைத்தியன் சொன்னதைக் கேளாமலிருப்பானாயின் இவ்வளவு துன்பம் விளைந்திராது. ஜனங்களுக்கு இதனுண்மை புலப்பட்டிருக்குமாயின் சமாசாரப் பத்திரிகைகளில் அவ்வளவு அகௌரவமான விஷயங்கள் வெளிப்பட்டிரா. ஹிப்னடிஸத்தாலும், அதன் மந்திரங்களாலும் விளையுமென்று நினைக்கும் தீங்கினும் ஆயிரமடங்கு அதிகமாக அறியாமையாலுண்டாயிற்று. இவ்வாறு வைத்தியர்களும் இந்தச் சாஸ்திரத்தைப்பற்றிப் பொய்யானவதந்தியைப் பரப்புவதால் லோகோபகாரமான இந்தச் சக்தி அடையும் கேட்டிற்களவில்லை. இதனுண்மையை அறியாமல் இவர்கள் இவ்வாறுசொல்லும்போது சாதாரண ஜனங்கள் இந்த வைத்தியர்களுடைய வார்த்தையே வேத வாக்கியமாகக் கொண்டு பயப்பட ஆரம்பிக்கின்றனர்.

நான் அறியாமைக்காக ஒருவரையும் குற்றங்கூறத் துணியமாட்டேன். ஆனால் வைத்தியர்களெல்லாரும் ஹிப்னடிஸத்தின் தொழிலைக் கற்றுக்கொள்ள எத்தனிப்பாரென்று நினைக்கிறேன். ஹிப்னடிஸத்தைத் தூஷிக்கும் ஒவ்வொருவரும் அதைக்கற்றுத் தேர்ந்து அதன் பிறகு சித்தாந்தம் செய்ய ஆரம்பிப்பார்களாயின் உலகத்தில் இவ்வளவு கிகிலுண்டாயிராதென்பதே எல்லாருடையதுணிபு."

26-ம் பாடம்.

மானஸதந்தி, தூரதிருஷ்டி, தூரசிரவணம்.

போஸ்ட்-ஹிப்னடிக்-மந்திரங்களின் பிரயோகத்தில் ஜெயமடைந்த ஹிப்னடிஸ்டு, தன்சிஷனை இன்னும் சில அரியபெரிய விஷயங்களாகிய, தூரதிருஷ்டி, தூரசிரவணம் என்னும் சாஸ்திரங்களில் பயிர்ச்சிசெய்யலாம்.

சிஷனை ஓர் வசதியான நாற்காலியில் உட்காரச்செய்து ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாக்கி, பின்வருமாறு சொல்லவும் "நீ இப்பொழுது தூரத்தில் நடக்கும் விஷயங்களை நன்றாகப் பார்க்கக்கூடும், அங்குள்ள வீடுகளையும் வஸ்துக்களையும், நீ தெளிவாய் பார்க்கலாம் அவ்விடம் நடக்கும் ஜனங்களின் சம்பாஷணையைக் கேட்டு, நீ இவ்விடம் தெரிவிக்கக்கூடும், என் மனதிலிருந்தும், நான் சொன்னல் பிறர்மனதிலிருந்தும் சம்பாஷணைகளை கிரகிப்பாய், நீ பார்க்கும் ஒவ்வொரு வஸ்துவையும் தெளிவாக எடுத்துரைப்பாய். நீ தூங்கும்பொழுதும் தெளிவாய்பேசுவாய், தூரத்திலிருக்கும் என்வீட்டுக்கு நான் உன்னை நோக்கிச் செலுத்துவேன், உன் ஆத்மா இவ்விடம்விட்டு வெகுதூரம் பிரயாணம்செய்து, எதிரில் தோன்றும் கிரகத்தைநோக்கி நின்றுவிடும் இந்தக்கிரகத்தைப்பற்றி விஸ்தாரமாக எனக்கு எடுத்துரைப்பாய்." முதல்முதலாக மாந்திரீகன் தன்மனதில் தனக்கு நன்றாகத் தெரிந்த ஓர் கிரகத்தை தியானித்துக்கொண்டு சிஷனுக்கு இவ்வாறு உரைத்தால், மாந்திரீகன் வீட்டை எவ்விதம் பார்த்திருக்கிறனே அவ்வாறே சிஷன் விஸ்தரித்துச்சொல்வான்.

இவ்விதம் உன் உணர்ச்சியையும், மனோபாவங்களாகிய எண்ணங்களையும் சிஷனின் மனதிடம்செலுத்தி அவைகளை அவ்விதமே அவன் மனதை உணரச்செய்யவும் அறியச்செய்யவும் சக்திக்கு மானஸதந்தி என்று பெயர்.

பலமுறை மானஸதந்தி அப்பியாசங்களில் சித்திபெற்ற மாந்திரீகன் தன் சிஷனை தூரதிருஷ்டி, தூரசிரவணம் முதலிய சக்திகளையும் பெறச்செய்யலாம்.

ஓர் இடத்தைக்கோறி, சிஷனின் பஞ்சேந்திரியங்களையும் ஒடுக்கி அவன் ஆத்மாவை தேகத்தினின்றும் பிரித்து, அவன் சூக்ஷ்ம சக்தியை வெளிப்படுத்தி, நீபார்க்கச்சொன்னவிடத்திலுள்ள கிரகத்தை நோக்கி உனக்கு விஸ்தரித்து சொன்னனல்லவோ? இவ்வாறே இவனை தூரத்திலுள்ள மனிதர்களின் சம்பாஷணைகளையும் சூக்ஷ்மமாகக்கேட்டு அறிந்து உனக்குச்சொல்லவும் செய்யலாம். இவன் இவ்விதம்செய்யும் சக்திக்கு தூரதிருஷ்டி தூரசிரவணம் என்று பெயர்.

இவ்விதம் தூரதிருஷ்டி நிலைமைக்குக் கொண்டுபோகப்படு சிஷனுடைய மனதின் சக்தி மிக வலிமையுள்ளது. இந்நிலையில் சிஷனை உச்சரிக்கும் எவ்வித மந்திரங்களையும் தன்புத்திக்கெட்டாத விஷ

யங்களையும் அறிந்து அவ்வாறே செய்கிறான். இப்படிச்செய்வதற்கும் சென்ற வொருபாடத்தில் குறித்தபடி விநோதவித்தும் ஹிப்னடிஸ நித்திரையில் கோட்டத்தைக்கண்டதுபோல் வருணிப்பதற்கும் அதி கவித்தியாசமுண்டு விநோதசித்திற் சொல்வதெல்லாம் பொய்த்தோற்றமும் (Illusions) பொய்ப்பிரமையும் (Hallucination); தூரதிருஷ்டியிலுண்டாவது நிச்சித்தும் பொய்யில்லாத உண்மையாகும்.

தூரதிருஷ்டி நிலைமையையுண்டாக்குதல். சிஷனைத் தகுந்த ஆசனத்திலுட்காரவைத்து அவர்க்கு ஹிப்னடிஸ நித்திரையை அடையச் செய்யவேண்டும். இந்த நிலைமையில் இருக்கும்போது சிஷன் வலது கையை உன் வலதுகையால் பிடித்தெடுத்து பின்வருமாறு மந்திரங்களைத் தெளிவாகச்சொல்லவும்.

“நீ இப்பொழுது சாந்தமாயும் அமைதி உள்ளவனாயு மிருக்கிறாய். இப்பொழுது நீ ஆழ்ந்த நித்திரையிலிருக்கிறாய் உலகசம்பந்தமான பிரச்னை உனக்கு சிறிதும் காணப்படமாட்டாது. உன் ஐம்புல அறிவுகளும் ஒடுங்கி நிற்கின்றன. தூரத்தில் நடக்கும் விஷயங்களைப்பார்த்து அவைகளை அறிந்து சொல்லுந்திறமை உனக்குண்டு நீ தூங்கினாலும், உன் கண்கள் மூடியிருக்கபோதிலும் உன் சூக்ஷ்ம சக்தியால் விஷயங்களைப்பார்க்கவும் அறியவும் உன்னால் முடியும்” என்று பலதடவை சொல்லி சிஷனின் பஞ்சேந்திரியங்களையும் ஒடுக்கி அவன் மனதையும் நன்றாக வசப்படுத்தவேண்டும். இவ்வாறு சிஷனை ஒவ்வொருநாளும் தூங்கவைத்து இப்பாடத்தில் தலைமையில் கூறப்பட்ட அப்பியாசத்தைப்போலப் பலவித அப்பியாசங்களில் சிஷனைப் பழக்கம்செய்யவேண்டும் எல்லா சிஷர்களையும் தூரதிருஷ்டி நிலைமையை அடையச்செய்வது அசாத்தியமானாலும், இவற்றில் நம்பிக்கையும், ஆத்மஞானத்தில் உறுதியுங்கொண்டுள்ள சிஷர்களை இந்நிலைமையை எளிதில் அடையச்செய்யலாம். ஒவ்வொருநாளும் குறிப்பிட்டநேரத்தில் இவ்விதம் பழகிவந்தால் சிஷர்களை இரண்டு வாரம்முதல் ஒருமாதத்திற்குள் தூரதிருஷ்டி தூரசிரவணம் நிலைகளை அடையச்செய்யலாம். பதினைந்துமுதல் இருபத்தைந்துவயதுக்குட்பட்ட ஆண் பெண் இருபாலிடத்தும் பழக்கஞ்செய்யலாம். ஆரம்பத்தில் சிறிது கஷ்டமாயிருந்தாலும் (பழகப்பழக இலகுவுண்டாகு மென்பது திண்ணம்.

மனோவசிய இரகசிய சாஸ்திரம் முற்றிற்று.